PSIHOLOGIE · PSIHOTERAPIE

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

ROBERT B. EWEN

O introducere în teoriile personalității

Traducere din engleză:
Sofia Manuela Nicolae

3
TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta:
FABER STUDIO

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Redactor:
VICTOR POPESCU

Dtp:
OFELIA COȘMAN

Corectură:
RODICA PETCU
LORINA CHIȚAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
EWEN, ROBERT B.
O introducere în teoriile personalității / Robert B. Ewen ; trad.: Sofia Manuela Nicolae. - București : Editura Trei, 2012
Bibliogr.
ISBN 978-973-707-585-7

I. Nicolae, Sofia Manuela (trad.)

159.923.2

Titlul original: An Introduction To Theories of Personality, 7th Edition
Autor: Robert B. Ewen

Copyright © 2010 by Taylor and Francis Group, LLC

Copyright © Editura Trei, 2012
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-585-7

Cuprins

Prefață 15

Partea I. Perspectiva psihodinamică 19

Capitolul 1. Introducere. Teoriile personalității 23
Semnificația personalității 23
Teorii ale personalității 24
Teorii și constructe 24
Criterii de comparare a teoriilor personalității 24
Epoca prefreudiană 27
Freud versus Wundt 27
Inconștientul înainte de Freud 28
O posibilă abordare a studiului teoriilor personalității 30
Recapitulare 31

Capitolul 2. Sigmund Freud. Psihanaliza 32
Obiective 33
Scurtă biografie 33
Natura fundamentală a ființelor umane 36
Pulsiunile și energia psihică 36
Determinism psihic și acte ratate 38
Inconștientul 40
Structura personalității 40
Se-ul 40
Eul 41
Supraeul 49
Dezvoltarea personalității 51
Stadiile psihosexuale 51
Fixație și tipologie caracterială 55
Regresia 57
Aplicații suplimentare ale teoriei psihanalitice 58
Interpretarea viselor 58
Psihopatologia 61
Psihoterapia 66
Munca 70
Religia 71
Literatura 73
Evaluarea teoriei 74
Critici și controverse 74
Cercetarea empirică 78
Contribuții 82
Propuneri de lectură 82
Recapitulare 83
Întrebări pentru studiu 85

Partea I. Întrebări 85
Partea a II-a. Comentarii și sugestii 87

Capitolul 3. Carl Gustav Jung. Psihologia analitică 91
Obiective 91
Scurtă biografie 92
Natura fundamentală a ființelor umane 95
Pulsiunile și energia psihică 95
Principiul contrariilor 97
Finalismul 98
Inconștientul 99
Structura personalității 99
Conștientul 100
Inconștientul personal 101
Inconștientul colectiv 102
Dezvoltarea personalității 107
Individuația și Sinele 107
Progres și Regresie 109
Tipologie caracterială: funcții și atitudini 109
Aplicații suplimentare ale psihologiei analitice 112
Interpretarea viselor 112
Psihopatologia 113
Psihoterapia 117
Munca 119
Religia 120
Literatură și mitologie 120
Alchimia 121
Sincronicitatea 121
Evaluarea teoriei 121
Critici și controverse 121
Cercetarea empirică 123
Contribuții 123
Propuneri de lectură 124
Recapitulare 125
Întrebări pentru studiu 127
Partea I. Întrebări 127
Partea a II-a. Comentarii și sugestii 128

Capitolul 4. Alfred Adler. Psihologia individuală 131
Obiective 131
Scurtă biografie 132
Natura fundamentală a ființelor umane 134
Interesul social 134
Finalismul, sentimentele de inferioritate și lupta pentru superioritate (autoperfecționarea) 135
Structura personalității 136
Dezvoltarea personalității 137
Factori patogeni în dezvoltarea personalității 137
Ordinea la naștere 141
Tipologia caracterială: stilul de viață 143
Aplicații suplimentare ale psihologiei individuale 145
Interpretarea viselor 145
Psihopatologia 146

Psihoterapia 149
Munca 151
Religia 151
Educația 152
Evaluarea teoriei 153
Critici și controverse 153
Cercetarea empirică 154
Contribuții 156
Propuneri de lectură 157
Recapitulare 157
Întrebări pentru studiu 159
Partea I. Întrebări 159
Partea a II-a. Comentarii și sugestii 160

Capitolul 5. Karen Horney. Nevroză și dezvoltare umană 164
Obiective 164
Scurtă biografie 165
Natura fundamentală a ființelor umane 166
Structura și dezvoltarea personalității 166
Aplicații suplimentare ale teoriei lui Horney 166
Nevroza 166
Psihoterapia 172
Sexualitatea feminină 174
Evaluarea teoriei 175
Critici și controverse 175
Contribuții 176
Propuneri de lectură 176
Recapitulare 176
Întrebări pentru studiu 177
Partea I. Întrebări 177
Partea a II-a. Comentarii și sugestii 179

Capitolul 6. Erich Fromm. Frica de libertate 182
Obiective 182
Scurtă biografie 183
Natura fundamentală a ființelor umane 184
Pulsiuni organice versus pulsiuni nonorganice: izolare și contradicție 184
Pulsiunile nonorganice 184
Structura personalității 187
Mecanismele de apărare și evadarea 187
Dezvoltarea personalității 188
Tipologie caracterială 190
Aplicații suplimentare ale teoriei lui Fromm 191
Interpretarea viselor 191
Psihopatologia 193
Psihoterapie și reformă socială 194
Alte aplicații 196
Evaluarea teoriei 196
Critici și controverse 196
Contribuții 197
Propuneri de lectură 197
Recapitulare 198
Întrebări pentru studiu 199

Partea I. Întrebări 199
Partea a II-a. Comentarii și sugestii 200

Capitolul 7. Harry Stack Sullivan. Teoria Interpersonală a Psihiatriei 203
Obiective 203
Scurtă biografie 204
Natura fundamentală a ființelor umane 205
Postulatul genului unic 205
Nevoia de ceilalți 205
Reducerea tensiunii 206
Dinamismul 208
Modalități de trăire a experienței 208
Finalismul (teleologia) 209
Structura personalității 209
Sistemul sinelui 210
Personificarea „non-eului" 211
Alte comportamente defensive 213
Dezvoltarea personalității 214
Pruncia (copilăria mică) 214
Copilăria mijlocie 215
Copilăria mare 216
Preadolescența 217
Adolescența timpurie 218
Adolescența târzie 218
Vârsta adultă 219
Aplicații suplimentare ale teoriei lui Sullivan 219
Psihopatologia 219
Psihoterapia 221
Evaluarea teoriei 223
Critici și controverse 223
Contribuții 224
Propuneri de lectură 225
Recapitulare 225
Întrebări pentru studiu 227
Partea I. Întrebări 227
Partea a II-a. Comentarii și sugestii 228

Capitolul 8. Erik Erikson. Psihologia eului 230
Obiective 231
Scurtă biografie 231
Natura fundamentală a ființelor umane 234
Procesele biologice: libido și sexualitate 234
Procesele Eului: identitate și control 234
Societate și cultură 236
Inconștientul 237
Structura personalității 237
Se-ul 237
Eul 237
Supraeul 238
Dezvoltarea personalității 238
Stadiile psihosexuale epigenetice sau „cele opt vârste ale omului" 238
Ritualizările 246
Aplicații suplimentare ale teoriei eriksoniene 247

Interpretarea viselor ... 247
Psihopatologia ... 248
Psihoterapia ... 250
Munca ... 252
Religia ... 252
Literatura ... 252
Psihoistoria ... 253
Evaluarea teoriei ... 253
Critici și controverse ... 253
Cercetarea empirică ... 254
Contribuții ... 255
Propuneri de lectură ... 256
Recapitulare ... 256
Întrebări pentru studiu ... 258
Partea I. Întrebări ... 258
Partea a II-a. Comentarii și sugestii ... 259

Partea a II-a. Perspectiva umanistă ... 263

Capitolul 9. Carl R. Rogers. Teoria actualizării sinelui (I) ... 267
Obiective ... 268
Scurtă biografie ... 268
Natura fundamentală a ființelor umane ... 270
Actualizarea ... 270
Nevoia de apreciere pozitivă ... 271
Finalismul ... 271
Structura personalității ... 271
Experiența și procesul de evaluare organismică ... 271
Conceptul de sine și actualizarea sinelui ... 273
Apărarea ... 276
Dezvoltarea personalității ... 277
Persoana deplin funcțională ... 277
Aplicații suplimentare ale teoriei rogersiene ... 278
Psihopatologia ... 278
Psihoterapia ... 279
Educația ... 283
Teoria rogersiană și cercetarea empirică ... 284
Evaluarea teoriei ... 284
Critici și controverse ... 284
Cercetarea empirică ... 285
Contribuții ... 288
Propuneri de lectură ... 289
Recapitulare ... 289
Întrebări pentru studiu ... 291
Partea I. Întrebări ... 291
Partea a II-a. Comentarii și sugestii ... 292

Capitolul 10. Abraham H. Maslow. Teoria actualizării sinelui (II) ... 294
Obiective ... 294
Scurtă biografie ... 295
Natura fundamentală a ființelor umane ... 296
Motivații de deficit și de creștere ... 296
Ierarhia trebuințelor umane ... 297

Inconștientul și finalismul 302
Structura personalității 302
Dezvoltarea personalității 303
Persoana aflată în procesul actualizării sinelui (persoana pe deplin umană) 304
Aplicații suplimentare ale teoriei lui Maslow 307
Psihopatologia 307
Psihoterapia 308
Munca 310
Religia 310
Educația 311
Teoria lui Maslow și cercetarea empirică 312
Evaluarea teoriei 312
Critici și controverse 312
Cercetarea empirică 313
Contribuții 313
Propuneri de lectură 314
Recapitulare 314
Întrebări pentru studiu 315
Partea I. Întrebări 315
Partea a II-a. Comentarii și sugestii 316

Capitolul 11. Rollo May. Psihologia existențială 319
Obiective 319
Scurtă biografie 320
Natura fundamentală a ființelor umane 320
Faptul-de-a-fi-în-lume (Dasein) 320
Neființa și angoasa 322
Putința de a greși și vina 323
Intenționalitate și semnificație 324
Iubirea 325
Daimonicul 327
Structura personalității 328
Dezvoltarea personalității 328
Aplicații suplimentare ale psihologiei existențialiste 329
Interpretarea viselor 329
Psihopatologia 329
Psihoterapia 331
Literatură și artă 333
Evaluarea teoriei 333
Critici și controverse 333
Cercetarea empirică 334
Contribuții 334
Propuneri de lectură 335
Recapitulare 335
Întrebări pentru studiu 337
Partea I. Întrebări 337
Partea a II-a. Comentarii și sugestii 338

Partea a III-a. Perspectiva trăsăturilor de personalitate 343

Capitolul 12. Gordon W. Allport. Teoria trăsăturilor de personalitate 347
Obiective 347

Scurtă biografie 348
Natura fundamentală a ființelor umane 349
Pulsiunile instinctuale 349
Autonomia funcțională a motivațiilor adulte 350
Valorile 352
Conștiință și concretețe 353
Structura personalității 354
Trăsături comune și dispoziții personale 354
Proprium-ul 356
Conștiința morală 358
Dezvoltarea personalității 358
Criteriul de maturitate 359
Stilul de viață 360
Aplicații suplimentare ale teoriei lui Allport 360
Psihopatologie, psihoterapie, reformă socială 360
Religia 361
Natura prejudecății 361
Măsurarea personalității 362
Evaluarea teoriei 365
Critici și controverse 365
Cercetarea empirică 367
Contribuții 368
Propuneri de lectură 368
Recapitulare 368
Întrebări pentru studiu 370
Partea I. Întrebări 370
Partea a II-a: Comentarii și sugestii 371

Capitolul 13. Raymond B. Cattell și alții. Teoria analitic-factorială a trăsăturilor 374
Obiective 374
Obiectivele lui Cattell 374
Obiectivele lui Eysenck 375
Obiective ale teoriei „Big Five" 375
Scurtă biografie 375
Logica generală a analizei factoriale 376
Exemplu ilustrativ 376
Controverse metodologice 377
Natura fundamentală a ființelor umane 378
Trăsăturile dinamice 379
Structura personalității 382
Trăsături temperamentale și abilități 382
Ecuația descriptivă 386
Dezvoltarea personalității 389
Influențe asupra dezvoltării personalității 389
Dezvoltarea trăsăturilor-sursă structurale 390
Aplicații suplimentare ale teoriei lui Cattell 391
Psihopatologie și psihoterapie 391
Munca 395
Educația 395
Psihologia socială 395
Evaluarea teoriei 396

Critici și controverse ... 396
Contribuții ... 397
Propuneri de lectură ... 397
Alte teorii analitic-factoriale ale trăsăturilor ... 397
Teoria celor trei factori a lui Eysenck ... 397
Teoria „Big Five" (a celor cinci factori) ... 399
Evaluarea teoriei ... 401
Recapitulare ... 401
Întrebări pentru studiu ... 402
Partea I. Întrebări ... 402
Partea a II-a. Comentarii și sugestii ... 403
Partea a IV-a. Perspectiva behavioristă ... 409
Capitolul 14. B. F. Skinner. Behaviorismul radical ... 413
Obiective ... 414
Scurtă biografie ... 415
Condiționare clasică versus condiționare operantă ... 416
Cauzalitate și știință ... 416
Tipuri de condiționare ... 417
Dincolo de libertate și demnitate ... 418
Principiile condiționării operante ... 419
Cutia lui Skinner ... 419
Ajustarea (aproximarea succesivă) ... 420
Programe de întărire ... 421
Întărirea condiționată (întărirea secundară) ... 422
Privare și sațietate ... 422
Generalizarea stimulului și a răspunsului ... 423
Discriminarea ... 423
Stingerea ... 426
Secvențe complexe de comportamente ... 426
Explicarea operantă a conceptelor asociate teoriei personalității ... 427
Emoția ... 427
Gândirea ... 427
Pedeapsa ... 429
Conceptele freudiene ... 429
Trăsăturile ... 430
Intenții și finalism ... 431
Aplicații suplimentare ale teoriei lui Skinner ... 431
Psihopatologia ... 431
Psihoterapia ... 432
Munca ... 435
Religia ... 436
Educația ... 436
Literatura ... 438
Psihologia socială ... 438
Comportamentul verbal ... 439
Îmbătrânirea și memoria ... 439
Evaluarea teoriei ... 439
Critici și controverse ... 439
Contribuții ... 441
Propuneri de lectură ... 442
Recapitulare ... 442

Întrebări pentru studiu ... 444
Partea I. Întrebări ... 444
Partea a II-a. Comentarii și sugestii ... 445

Partea a V-a. Perspectiva cognitivistă ... 449

Capitolul 15. George A. Kelly. Psihologia constructelor personale ... 453
Obiective ... 453
Scurtă biografie ... 454
Natura fundamentală a ființelor umane ... 454
Activitate și anticipare ... 455
Structura personalității ... 456
Constructele personale ... 456
Dezvoltarea personalității ... 468
Aplicații suplimentare ale teoriei lui Kelly ... 468
Interpretarea viselor ... 468
Psihopatologia ... 469
Psihoterapia ... 470
Alternanța constructului și cercetarea psihologică ... 474
Evaluarea teoriei ... 475
Critici și controverse ... 475
Cercetarea empirică ... 475
Contribuții ... 476
Propuneri de lectură ... 476
Recapitulare ... 476
Întrebări pentru studiu ... 478
Partea I. Întrebări ... 478
Partea a II-a. Comentarii și sugestii ... 479

Capitolul 16. Albert Bandura. Teoria social-cognitivă ... 482
Obiective ... 482
Scurtă biografie ... 483
Natura fundamentală a ființelor umane ... 483
Determinismul reciproc ... 483
Cauzele cognitive ... 485
Întărirea ... 486
Structura personalității ... 487
Comportamentul autoîntărit ... 487
Autoeficacitatea percepută ... 488
Dezvoltarea personalității ... 490
Învățarea observațională (modelarea) ... 490
Aplicații suplimentare ale teoriei lui Bandura ... 492
Psihopatologia ... 492
Psihoterapia ... 494
Evaluarea teoriei ... 495
Critici și controverse ... 495
Cercetarea empirică ... 496
Contribuții ... 497
Propuneri de lectură ... 497
Alte concepte ale psihologiei cognitive ... 497
Constructe referitoare la autoevaluare și performanță ... 498
Constructe referitoare la învățare și percepție ... 499
Constructe referitoare la rezolvarea problemelor și luarea deciziilor ... 501

Evaluarea teoriei 502
Recapitulare 502
Întrebări pentru studiu 503
Partea I. Întrebări 503
Partea a II-a. Comentarii și sugestii 504

Capitolul 17. Concluzie. Perspective și postfață 509
Citate care îndeamnă la reflecție 509
Aplicații personale ale teoriile personalității 511
Pericolele inflexibilității 511
Pericolele gloriei 515
Pericolele contextului dat 518
Utilizarea teoriilor personalității: câteva exemple relevante 522
Alte perspective asupra personalității 532
Perspectiva biologică 532
Perspectiva interculturală 533
Perspectivă de ansamblu și concluzii 534
Natura fundamentală a ființelor umane 534
Structura personalității 537
Dezvoltarea personalității 538
Aplicații suplimentare ale teoriei personalității 539
Evaluarea teoriei 540
Postfață: Câteva perspective personale 541
Recapitulare 543

Anexă. Istoric de caz pentru a fi folosit în cadrul întrebărilor pentru studiu 545

Glosar de teoreticieni 550
Bibliografie 555

Prefață

Această carte este o introducere în domeniul teoriei personalității. Obiectivele sale sunt acelea de a constitui un punct de plecare pentru studiul aprofundat, de a deschide apetitul pentru acest teritoriu important și provocator și de a stârni interesul față de sursele primare pe baza cărora a fost scrisă.

Citate originare. Pentru a familiariza studenții cu operele unor teoreticieni de marcă, au fost introduse în text numeroase citate.

Scurte recapitulări. Majoritatea teoreticienilor personalității este atrasă (poate chiar excesiv) de neologisme. Pentru a ajuta studenții să învețe numeroasele definiții prezentate în fiecare capitol, aceste concepte sunt incluse în secțiunile de „Scurte recapitulări" prezente de-a lungul textului.

Aplicații teoretice. După opinia mea, câteva informații despre aplicațiile majore ale unei teorii a personalității ajută la clarificarea conceptelor sale mai dificile. Am introdus, așadar, o prezentare a unor astfel de aplicații în interpretarea viselor, psihopatologie, psihoterapie, muncă, religie, educație, literatură și alte aspecte importante pentru respectivii psihologi (de exemplu, Allport și prejudecata).

Structură comună. Pentru a ușura comparațiile dintre diverse teorii, fiecare capitol respectă o structură comună (descrisă în Capitolul 1), iar pe tot parcursul cărții sunt reliefate asemănările și diferențele importante dintre teorii. Totuși, fiecare capitol este de sine stătător, astfel încât profesorul poate selecta efectiv orice combinație pentru a o include într-un anumit curs.

Acoperire. Alegerea materialului care face parte din acest manual se bazează pe două cercetări realizate printre profesorii care predau teoriile personalității. Conform acestor cercetări (N=38), prezenta carte cuprinde 11 dintre cei mai importanți teoreticieni, plus alți patru considerați și ei ca fiind reprezentativi.

Interes și lizibilitate. Am încercat să mențin un stil lizibil și interesant, fără a sacrifica acuratețea sau spiritul științific. Am început majoritatea capitolelor cu o întâmplare semnificativă din viața teoreticianului respectiv, folosind-o drept introducere a teoriei sale.

Am evitat folosirea pronumelui „el" pentru a face referire la oameni în general. Dar când nu era cazul să rescriu istoria, am păstrat acest pronume în citate. Uneori am făcut modificări minore în citate, adăugând sau ștergând o virgulă sau schimbând o literă mare cu una mică, fără a mai folosi paranteze. Totuși, modificările mai importante au fost semnalate între paranteze.

Întrebări. Întrebările pentru studiu sunt prezentate la finalul fiecărui capitol care tratează câte o teorie a personalității (Capitolele 2–16). Aceste întrebări sunt destinate să încurajeze gândirea critică și să stimuleze discuțiile și dezbaterile pe marginea materialului. Pentru a facilita parcurgerea acestor întrebări, am plasat istoricul de caz într-o scurtă anexă ce poate fi consultată cu ușurință, iar comentariile și sugestiile apar într-o secțiune „ajutătoare", ce urmează întrebările pentru studiu din fiecare capitol. Multe din întrebările pentru studiu se referă la viața de zi cu zi, atingând probleme actuale precum terorismul și necinstea directorilor de corporații, astfel încât studenții să poată aprecia mai bine materialul. Așadar, întrebările pentru studiu trebuie privite drept parte integrantă a fiecărui capitol.

Schimbări survenite în ediția a șaptea (în limba engleză). Ediția anterioară a comportat modificări semnificative în ceea ce privește organizarea și conținutul. Această a șaptea ediție este liniștea care urmează furtunii. Are două scopuri majore: să discute aplicațiile personale importante ale teoriilor personalității și să pună la dispoziția studenților un site web interactiv, pe care să-l poată utiliza și care să-i însoțească în procesul de învățare.

Teoriile personalității sunt mai mult decât niște idei și constructe abstracte. Ele oferă repere valoroase care pe mine m-au ajutat să iau decizii mai bune și să trăiesc o viață mai împlinită. În edițiile precedente, m-am ferit să discut astfel de aspecte personale; acesta este un manual, nu un ghid de autoajutorare. Apropiindu-mă de finalul unei îndelungate cariere, am hotărât că este momentul să împărtășesc cititorilor mei entuziasmul stârnit de acest aspect al teoriilor personalității. Oamenii care nu se cunosc pe ei înșiși, care nu-și înțeleg motivele și convingerile reale (chiar dacă inconștiente), sunt mult mai înclinați să ia decizii greșite prin care își fac rău lor înșiși, precum și altora. Și se poate întâmpla ca acești indivizi să ocupe posturi de conducere, unde hotărârile lor eronate pot provoca un rău considerabil. Teoriile personalității oferă remedii eficace, dacă sunteți gata să le consultați.

Am introdus acest nou material la începutul Capitolului 17, unde cei care nu doresc să îl folosească îl pot omite. Cred că această nouă secțiune va oferi studenților o concluzie interesantă și practică: „Teoria personalității nu este doar o listă de termeni complicați formulați de niște psihologi de demult. De fapt, aceste idei mă pot ajuta, dacă aloc timpul și efortul necesare pentru a le înțelege și a le utiliza". Visez, de asemenea, ca într-o zi cărturarii din domeniul psihologiei să-și dea seama că au minimalizat puternic importanța teoriilor personalității (niciunul dintre multiplele departamente ale Asociației Americane de Psihologie

nu este dedicat exclusiv acestui domeniu), deși recunosc că sunt mult mai puțin optimist în privința acestui aspect.

Al doilea scop al acestei revizuiri este mai aproape de îndeplinire. Pentru prima dată există un site interactiv (în limba engleză), care le permite studenților, printre alte lucruri, să exerseze răspunzând la întrebări și să continue demersul început prin întrebările pentru studiu de la sfârșitul fiecărui capitol. Adresa acestui site este www.psypress.com/ewen.

Încă o observație, legată de perspectiva biologică, pe care am tratat-o superficial. Pentru psihologie este importantă, însă este mai puțin importantă pentru teoria personalității. Nu cred că, la începutul unui curs despre teoriile personalității, ar trebui să li se ceară studenților să învețe detalii despre neuroni, sinapse, lobi ai creierului, părți ale sistemului nervos etc. Așadar, am menționat această perspectivă în capitolul concluziv, notând că studenții pot (și ar trebui) să o aprofundeze în cursuri care tratează aspecte mai generale ale psihologiei.

Dedic sincerele mele mulțumiri pentru ajutorul substanțial pe care mi l-au oferit la edițiile anterioare următoarelor trei persoane: Eugene Sachs, Olaf W. Millert și Lawrence Erlbaum. Mi-ar plăcea, de asemenea, să le mulțumesc lui Paul Dukes, Richard Tressider și lui Dawn Shaw, pentru considerabilul sprijin pe care mi l-au acordat la această ediție.

PARTEA I

PERSPECTIVA PSIHODINAMICĂ

Privire generală. Teoriile psihodinamice pun accentul asupra inconștientului: multe aspecte importante ale personalității se află în afara sferei noastre conștiente și, dacă sunt vreodată aduse la suprafață, acest lucru se realizează doar cu mare dificultate.

Sigmund Freud. A pus la punct prima teorie a personalității (și prima metodă psihoterapeutică), psihanaliza. Majoritatea personalității este inconștientă: ascundem de noi înșine multe adevăruri neplăcute despre propria persoană folosind mecanisme de apărare și suntem conduși de dorințe, credințe, temeri, conflicte și amintiri de care suntem complet inconștienți. Natura umană este una extrem de crudă; singurele noastre instincte sunt cel sexual și cel agresiv, iar aceste pulsiuni înnăscute cuprind dorințe puternice față de părintele de sex opus și gelozie intensă față de părintele de același sex (complexul Oedip). Personalitatea este adesea ca o casă în care fiecare își vede de propriul interes, sfâșiată de dorințe și scopuri conflictuale, lucru explicat cel mai bine folosind concepte ca Se, Eu și Supraeu. Personalitatea se dezvoltă de-a lungul unor stadii psihosexuale și este solid constituită în jurul vârstei de 5–6 ani. Visele unt o „cale regală" pentru înțelegerea inconștientului. Psihopatologia apare atunci când nu putem găsi modalități de canalizare a instinctelor noastre negative spre comportamente acceptate de societate (sublimare).

Carl Jung. La început un susținător al psihanalizei, ulterior s-a despărțit de Freud pentru a-și întemeia propria teorie. A acordat o deosebită importanță inconștientului, dar nu a fost de acord cu Freud în numeroase privințe: natura umană este deopotrivă bună și rea. Pe lângă sexualitate și agresivitate există și alte pulsiuni importante (inclusiv cea către individuație, precursoarea conceptului umanist de „actualizare a sinelui"). Există un inconștient colectiv care conține arhetipuri sau predispoziții moștenite de a percepe lumea în anumite moduri. Introversia-extraversia reprezintă un aspect principal al personalității. Psihopatologia apare atunci când personalitatea devine prea unilaterală, de exemplu, atunci când omitem să dezvoltăm aspecte importante ale personalității sau supralicităm aspecte contrare adevăratei noastre naturi (înnăscute).

Alfred Adler. Includerea lui Adler printre teoreticienii curentului psihodinamic este controversată, deoarece el nu a crezut în importanța inconștientului.

Personalitatea este modelată de relațiile copilului cu părinții săi și de scopurile noastre de viață conștient alese, mai degrabă decât de pulsiuni. Cel mai important motiv este efortul către autoperfecționare (superioritate). Cooperarea cu ceilalți este esențială pentru supraviețuirea noastră și avem o tendință înnăscută către aceasta. Psihopatologia apare atunci când parentajul patogen duce la dezvoltarea unui complex de inferioritate la copil și la refuzul lui de a coopera cu ceilalți.

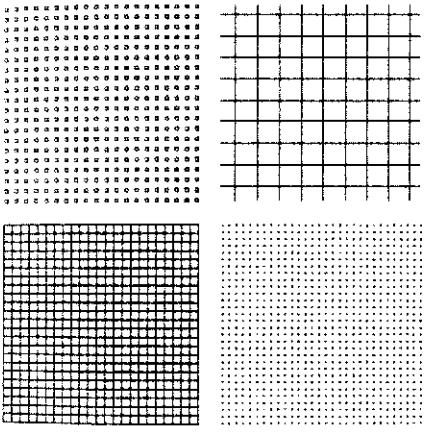
Karen Horney. A combinat convingerea lui Freud, potrivit căreia inconștientul este extrem de important, cu aceea a lui Adler, în care personalitatea este modelată de relațiile copilului cu părinții săi. Psihopatologia implică o personalitate sfâșiată de conflicte interioare (însă conceptele de Se, Eu și Supraeu nu sunt necesare pentru a o explica): ura de sine, care este adesea ascunsă în spatele unei imagini de sine idealizate; respectiv angoasa dureroasă care determină înlocuirea tendinței sănătoase de creștere personală cu o pulsiune către siguranță și o dorință compulsivă de a fi protejat, de a-i domina pe alții sau de a fi singur.

Erich Fromm. Întrucât, în calitate de ființe umane, nu avem pulsiuni înnăscute care să ne programeze comportamentul, suntem mult mai izolați și mai anxioși decât oricare altă specie, iar libertatea și independența ni se par dezirabile, dar amenințătoare. Psihopatologia este provocată de parentajul patogen și de societatea noastră defectuos alcătuită, față de care Fromm era deosebit de critic, și apare atunci când ne folosim de libertatea noastră pentru a face alegeri lipsite de înțelepciune (fiind egoiști în loc de a-i iubi pe ceilalți). A elaborat metode importante de interpretare a viselor.

Harry Stack Sullivan. A definit personalitatea prin relațiile noastre cu alți oameni. Stadiile care succed prima copilărie, inclusiv adolescența, sunt importante pentru dezvoltarea personalității. Patologia este provocată de parentajul patogen care duce la o angoasă puternică și deteriorează relațiile interpersonale. A adus contribuții semnificative la înțelegerea cauzelor și tratamentului schizofreniei.

Erik Erikson. A devenit liderul mișcării psihanalitice după Freud, deoarece a fost capabil să revizuiască teoria psihanalitică astfel încât să nu supere comunitatea psihanaliștilor ortodocși. A rectificat câteva dintre principalele erori ale lui Freud: natura umană este atât bună, cât și rea, iar Eul rațional este mai puternic decât credea Freud. Personalitatea este modelată într-o măsură mult mai mare de relația copilului cu părinții săi decât de pulsiuni și de sexualitate și se dezvoltă de-a lungul unei serii de stadii psihosociale, care se întind între pruncie și bătrânețe. Aceste stadii cuprind adolescența și criza identitară și există criterii, pentru fiecare stadiu, care evaluează succesul dezvoltării. A elaborat tehnici de psihoterapie prin joc pentru copii.

Introducere
Teoriile personalității



Această carte tratează unul dintre cele mai fascinante subiecte: personalitatea umană. Până acum nu a fost desemnată cea mai bună teorie a personalității, iar marii psihologi, ale căror viziuni le vom examina în continuare, sunt frecvent în dezacord unul cu altul, astfel încât cititorul care se află în căutarea unui domeniu cu răspunsuri categorice va fi dezamăgit. Dar dacă provocarea de a încerca să înțelegeți natura umană și de a compara și evalua idei diferite și incitante vă stârnește interesul, acest domeniu vă va răsplăti peste măsură.

Semnificația personalității

Personalitatea se referă la aspecte *importante și relativ stabile* ale comportamentului. Gândiți-vă la o femeie tânără a cărei personalitate cuprinde trăsătura „extrem de timidă". Comportamentul ei va fi unul timorat în situații diverse și de-a lungul unei perioade semnificative de timp. Este posibil să existe și excepții: ea poate fi mai sociabilă cu familia, cu un prieten apropiat sau la petrecerea de ziua ei. Dar, pentru ea, interacțiunea cu alți oameni va fi întotdeauna dificilă, timp de luni sau chiar ani de zile, și va avea un efect semnificativ asupra stării ei generale de bine.

Unii teoreticieni afirmă că personalitatea poate fi studiată numai prin observarea comportamentului social, exterior. Cu toate acestea, pentru majoritatea psihologilor personalitatea *își are originea în interiorul individului.* Acești teoreticieni subliniază faptul că personalitatea se poate manifesta și în absența contactelor cu ceilalți și că poate avea aspecte care nu sunt vizibile.

Personalitatea acoperă o *gamă largă de comportamente umane.* Pentru majoritatea teoreticienilor, personalitatea cuprinde aproape toate dimensiunile unei

persoane — mentală, emoțională, socială și fizică. Unele aspecte ale personalității, precum sunt gândurile, amintirile și visele, *nu pot fi observate*, pe când altele, precum acțiunile deschise, *pot fi observate*. Personalitatea include, de asemenea, aspecte care vă sunt ascunse sau *inconștiente*, precum și acelea care sunt *conștiente* și pe care le observați cu ușurință.

Teorii ale personalității

Teorii și constructe

O **teorie** este o *ipoteză nedovedită* asupra realității. Adesea, fapte ce par de netăgăduit nu sunt cercetate științific, iar o teorie oferă repere ce ne vor ajuta în absența unor informații mai exacte.

O teorie constă într-un *set de termeni și principii construite sau folosite de către teoreticieni*, numite **constructe**. La fel ca autorul sau inventatorul, teoreticianul este un creator (al constructelor); și, precum creatorii din alte discipline, teoreticienii se inspiră de la predecesorii lor și le continuă opera.

În cele din urmă, constructele trebuie să fie *interrelaționate* pentru ca o teorie să fie consistentă din punct de vedere logic. Pe lângă definirea și explicarea termenilor și ale principiilor, teoreticienii trebuie să arate cum formează acestea un întreg coerent.

Criterii de comparare a teoriilor personalității

În mod ideal, o teorie a personalității trebuie să satisfacă patru criterii: descriere, explicație, predicție și control.

SCURTĂ RECAPITULARE

Câteva noțiuni introductive esențiale

Construct	Un termen sau principiu care a fost creat (sau adoptat) de un teoretician. O teorie este formată dintr-un set de constructe interdependente, care sunt legate unul de altul într-un mod logic și coerent.
Personalitate	Caracteristicile importante și relativ stabile ale unei persoane, care explică modele constante de comportament. Aspectele personalității pot fi observabile sau neobservabile și conștiente sau inconștiente.
Teorie	O ipoteză nedovedită în legătură cu anumite fenomene, care ne oferă descrieri și explicații atunci când nu sunt disponibile informații mai concrete.
Teorie a personalității	O „supoziție" asupra unor aspecte importante ale comportamentului uman, care poate fi bazată pe observarea clinică sau cercetarea empirică (sau pe amândouă).

Comportamentul uman poate fi uimitor de complex, iar o teorie utilă ajută la ordonarea haosului. O teorie oferă *descrieri* accesibile, stabilește un cadru pentru organizarea unui volum substanțial de date și focalizează atenția asupra problemelor de importanță majoră. În plus, o teorie valoroasă a personalității *explică* fenomenul studiat. Ea oferă răspunsuri unor întrebări semnificative, precum: care sunt cauzele diferențelor individuale în cadrul personalității, de ce patologia se manifestă mai pregnant în cazul anumitor oameni și așa mai departe. O teorie trebuie, de asemenea, să genereze *predicții*, pentru a putea fi evaluată și îmbunătățită (sau înlăturată). Pentru mulți psihologi, proba crucială a oricărei teorii este abilitatea de a prezice evenimente viitoare. În cele din urmă, o teorie valoroasă conduce, de obicei, la aplicații practice importante. Ea înlesnește *controlul* asupra mediului și modificarea acestuia — de exemplu, prin generarea unor tehnici mai bune de creștere a copiilor, de educație sau de psihoterapie.

Deși aceste criterii pot părea clare, se manifestă adesea un puternic dezacord în ceea ce privește modul lor de aplicare. Unii psihologi pun accentul pe faptul că o teorie științifică ar trebui să genereze predicții obiective, formale, care pot fi testate în situațiile controlate ale unui laborator de cercetare. Din acest punct de vedere, o teorie cu multe constructe dificil de evaluat empiric (așa cum sunt Se-ul, Eul și Supraeul freudiene) sau una care nu încurajează realizarea unor cercetări de amploare ar putea fi privită drept inferioară. Alți psihologi văd cercetarea de laborator ca fiind artificială. Ei preferă să-și formuleze teoriile personalității pornind de la observații clinice informale, abordare pe care o consideră științifică:

> În realitate, psihanaliza este o metodă de cercetare, un instrument nepărtinitor, întru câtva ca și calculul infinitezimal... Utilizarea analizei pentru terapia nevrozelor nu este decât una dintre aplicările acesteia; poate că viitorul ne va arăta că nu este cea mai importantă. ... Numai dacă practicăm vindecarea spirituală psihanalitică, aprofundăm cunoașterea despre viața psihică omenească. Această perspectivă asupra câștigului științific a fost cea mai importantă, cea mai îmbucurătoare răsătură a travaliului analitic. (Freud, *Studii despre societate și religie*, p. 131; *Tehnica psihanalizei*, pp. 272, 281)[1]

Dacă metodele de cercetare de laborator din psihologie ar fi fost la fel de eficace precum acelea din alte științe, această abordare ar fi putut fi superioară. Observarea clinică este subiectivă și nu poate fi controlată, iar comportamentul pacientului este susceptibil de a fi influențat astfel încât să susțină acea teorie a personalității la care aderă terapeutul. Sau terapeutul poate fi mai înclinat să perceapă dovezile care susțin teoria, omițând, în același timp, datele care o dezmint. Prin urmare, perspectiva validării obiective prin cercetare de laborator este foarte atrăgătoare.

Din nefericire, psihologia este o știință mult mai tânără decât fizica sau chimia, subiectul ei este substanțial diferit, iar tehnicile sale sunt mai puțin rafinate.

1 Lucrările traduse în limba română sunt citate cu titlul românesc; celelalte referințe sunt citate în text doar cu anul apariției în original. (*N. red.*)

Limitările de ordin practic și financiar impun adesea folosirea unor eșantioane mici și/sau atipice, precum studenți, animale de laborator sau voluntari. Procedurile experimentale sunt de multe ori prea puțin precise pentru a măsura procesele neobservabile sau inconștiente cu acuratețe sau pentru a garanta faptul că efectele așteptate de experimentator sunt create în mințile participanților. Și ființele umane diferă în mod semnificativ de elementele chimice sau de obiectele fizice inerte. Din aceste motive, înțelegerea provenită din experiențe de o covârșitoare importanță pentru oameni (precum psihoterapia) este foarte valoroasă și ambele abordări sunt esențiale pentru psihologia actuală:

> [Am descoperit, în studiul nostru], că raționamentele clinice ofereau informații despre sănătatea mentală care, se pare, nu reieșeau din scalele „obiective" de măsurare a sănătății mentale. De o lungă perioadă de timp, metodele clinice calitative se află în dizgrația unui mare număr de psihologi cercetători și se publică mult despre imperfecțiunile raționamentului clinic. Într-adevăr, printre mulți psihologi teoreticieni s-a încetățenit obiceiul de a considera ca acceptabilă și lăudabilă deprecierea *insight*-ului clinic... Poate că pentru cercetători a sosit momentul să încerce să înțeleagă nu numai slăbiciunile, dar și punctele forte ale raționamentului clinic. (Shedler, Mayman & Manis, 1993, p. 1129; vedeți, de asemenea, Oppenheimer, 1956; Sechrest, 1976; Silverman, 1975; Wachtel, 1980.)

Întrucât teoretizarea psihologică nu este încă suficient de avansată încât criteriile uzuale să fie aplicate într-un mod universal valabil, vom compara teoriile folosind următoarele dimensiuni, clasificate în funcție de conținut:

Natura fundamentală a ființelor umane. Personalitatea este un construct amplu, iar motivația este un aspect fundamental al comportamentului. Prin urmare, teoriile personalității sunt într-o mare măsură teorii ale motivației și trebuie (direct sau indirect) să facă presupuneri cruciale asupra naturii fundamentale a ființelor umane. Suntem egoiști și îndărătnici? Orientați social și altruiști? Hotărâți să ne maximizăm în moduri constructive potențialul nostru pozitiv înnăscut? Suntem în principal motivați de forțe ce țin de trecut sau de scopurile noastre viitoare? De aspecte conștiente sau inconștiente ale personalității? Astfel de probleme importante oferă o bază utilă pentru compararea diverselor teorii.

Structura personalității. Constructele folosite pentru a explica structura personalității facilitează, de asemenea, și compararea teoriilor. Teoria freudiană este bine-cunoscută pentru conceptele sale de Se, Eu și Supraeu; teoria jungiană este conotată prin noțiuni precum inconștient colectiv și arhetipuri; și așa mai departe.

Dezvoltarea personalității. Unele teorii afirmă existența unor etape specifice de creștere, care descriu dezvoltarea personalității. Caracteristicile acestor etape (sexuale, de exemplu, în teoria freudiană) și ale tipurilor caracteriale

corespunzătoare (de exemplu, oral, anal, falic și genital) subliniază, de asemenea, similarități și diferențe teoretice importante.

Aplicații suplimentare. O teorie a personalității poate fi mai bine înțeleasă examinând aplicațiile sale importante. Acestea pot include domenii precum interpretarea viselor, psihopatologie, psihoterapie, educație, muncă, religie și literatură.

Evaluare. Chiar dacă o teorie a personalității este dificil de evaluat, ar fi o neglijență să nu se facă anumite supoziții despre utilitatea constructeor sale principale.

Epoca prefreudiană

Deși teoria personalității începe cu Sigmund Freud, trebuie mai întâi să facem un pas înapoi pentru a pregăti scena — și pentru a evita unele posibile erori grave.

Freud versus Wundt

În anul 1879, Wilhelm Wundt a pus bazele primului laborator de psihologie la Leipzig, în Germania. Psihologia s-a dezvoltat din două domenii de sine stătătoare, filosofia și fiziologia experimentală, astfel încât eforturile timpurii ale noii științei se îndreptau către probleme obiective, precum măsurarea vitezei impulsului nervos și căutarea regiunilor specifice din creier care controlau diverse funcții organice.

Aproximativ în aceeași perioadă, Freud își privea cu scepticism educația medicală și începuse să studieze ființele umane dintr-o perspectivă diferită — tratarea persoanelor suferinde de tulburări care *nu* puteau fi puse pe seama unor cauze fizice. Psihologia teoretică wundtiană avea puține de spus despre astfel de probleme, iar Freud și adepții săi nu-și doreau, pe bună dreptate, să mai aștepte. Pacienții lor aveau nevoie de ajutor imediat și propria lor sete de cunoaștere se cerea satisfăcută. Astfel, ei și-au organizat cercetarea în moduri mult mai adecvate pentru studiul psihopatologiei. Ei au avut în vedere persoana în totalitatea sa (simptome, cauze din copilărie, gânduri, dorințe, vise și așa mai departe), mai degrabă decât detalii fiziologice. Ei au conceput tehnici pentru a-și ajuta pacienții suferinzi și teorii pentru a explica originea și dinamica tulburărilor psihologice cu care se confruntau. Ei desconsiderau laboratorul psihologic în favoarea observării naturale în cadrul clinic, provocând o controversă care persistă și astăzi (așa cum am văzut). Ei au mers până la a-și extinde descoperirile asupra oamenilor în general, demonstrând că farul puternic al psihoterapiei aducea lumină asupra unor adevăruri universale:

> Nu cred că această origine [oamenii bolnavi] devalorizează descoperirile noastre... Dacă aruncăm un cristal, el se sparge, însă nu în mod arbitrar, ci este

> dezagregat în lungul direcțiilor sale de clivaj în bucăți a căror delimitare, cu toate că este invizibilă, era totuși predeterminată prin structura cristalului. Asemenea structuri pline de crăpături și plesnituri sunt și alienații mintal. Nici noi nu le putem refuza o parte din respectul sfios mărturisit de popoarele vechi față de smintiți. Ei și-au întors fața de la realitatea exterioară, dar tocmai de aceea știu mai multe despre realitatea interioară, psihică și ne pot da în vileag multe aspecte care ne-ar rămâne altminteri inaccesibile... Patologia, prin amplificările și înăspririle ei, ne poate atrage atenția asupra unor raporturi normale, care altfel ne-ar fi scăpat. (Freud, *Tehnica psihanalizei*, p. 217; *Introducere în psihanaliză*, p. 579.)

Din perspectivă istorică, putem înțelege accentul pus de teoriile timpurii ale personalității asupra psihopatologiei. Se justifică, de asemenea, complexitatea acestora, deoarece o teorie care se referă la totalitatea comportamentului uman va fi mult mai încâlcită decât una care se concentrează asupra detaliilor specifice. Abia câțiva ani mai târziu, psihologii au ridicat problema abordării teoriei personalității studiind indivizii sănătoși și bine adaptați ori au încercat să extindă aplicațiile cercetărilor convenționale de laborator asupra unor domenii precum psihopatologia și visele.

Inconștientul înainte de Freud

O concepție eronată des întâlnită îl prezintă pe Freud drept acela ce a inventat din piatră seacă termeni precum „inconștient" și „analiza visului", umplând un spațiu complet gol al cunoașterii noastre. Nici măcar un geniu nu lucrează într-un vid; el se inspiră din munca înaintașilor. Demersul de a înțelege natura fundamentală a ființelor umane este tot atât de vechi ca și omul și multe dintre teoriile lui Freud existau într-o oarecare formă cu mult înainte de intrarea sa în scenă.

Ideea unor cauze inconștiente ale comportamentului era clar conturată cu aproximativ 100 de ani înainte de Freud (Ellenberger, 1970). Hipnoza era folosită pentru a accesa mintea inconștientă încă din 1784, începând cu pionieri ca Franz Anton Mesmer și James Braid și continuând cu Jean-Martin Charcot, căruia Freud i-a fost student pentru o scurtă perioadă de timp. Anumiți filosofi germani de la începutul secolului al nouăsprezecelea, în principal Gotthilf Heinrich von Schubert, Carl Gustav Carus și Arthur Schopenhauer, au anticipat multe dintre teoriile lui Freud. Von Schubert a elaborat o teorie tripartită, similară într-o oarecare măsură cu împărțirea freudiană în Se, Eu și Supraeu și, de asemenea, în ceea ce privește concepte precum narcisismul și pulsiunea de moarte. Conform lui Carus, cheia cunoașterii vieții conștiente se află în tărâmul inconștientului. Afirmația lui Schopenhauer „Împotrivirea voinței de a permite aspectelor care o deranjează să ajungă la cunoștința intelectului este punctul prin care nebunia poate pătrunde în spirit" este foarte apropiată de noțiunile ulterioare ale lui Freud de Se (voință), Eu (intelect) și refulare.

Spre finalul celei de-a doua jumătăți a secolului al XIX-lea, filosoful Friedrich Nietzsche discuta despre natura autoînșelătoare și autodistructivă a ființelor umane, despre inhibarea activă a gândurilor amenințătoare și despre nevoia de a demasca materialele inconștiente pentru a îndepărta autoamăgirile. Nietzsche a fost, de asemenea, primul care a folosit termenul „Se" și este considerat de unii drept adevăratul fondator al psihologiei moderne. Un remarcabil contemporan francez al lui Freud, Pierre Janet, a emis teoria conform căreia evenimentele traumatizante determină fixarea reprezentărilor în subconștient (cuvânt inventat de el) și înlocuirea lor cu simptome nevrotice. Și Gustav Theodor Fechner, „părintele psihologiei experimentale" și, totodată, predecesorul direct al lui Wundt, a recunoscut posibilitatea percepției inconștiente și i-a oferit lui Freud principii ca energie mentală și plăcere-neplăcere. (În ciuda rezervelor sale în privința psihologiei academice, Freud [*Dincolo de principiul plăcerii*; *Interpretarea viselor*] era foarte elogios la adresa lui Fechner.)

În mod similar, pornind înapoi pe firul timpului, putem găsi încă din Evul Mediu încercări de interpretare a semnificației viselor (Ellenberger, 1970; Freud, *Interpretarea viselor*). Unele teorii din vechime erau chiar exagerate, precum credința conform căreia sufletul unei persoane părăsea corpul și participa la acțiunile din vis. Altele conțineau elemente de adevăr, precum afirmația lui Platon că în noi există puternice impulsuri, care se ivesc cu mai multă ușurință în timpul somnului. După Platon, printre aceste impulsuri se regăsesc dorințele „de a avea un act sexual cu o mamă sau cu oricine altcineva" și ele pătrund în vise „atunci când partea umană și rațională din noi este adormită și nu mai exercită control, iar natura noastră animalică... se trezește și își face mendrele" — idei remarcabil de asemănătoare cu noțiuni freudiene precum conflictele oedipiene, Se-ul și slăbirea apărărilor Eului în timpul somnului.

Până în secolul al XIX-lea, cunoștințele despre vise deveniseră tot mai precise. Von Schubert a subliniat natura simbolică a limbajului oniric și a observat că simbolurile din vise pot combina mai multe concepte într-o singură imagine (ceea ce Freud a numit mai târziu condensare). Karl Albert Scherner considera că obiectele alungite (turnuri, mușchiul pipei) sunt simboluri ale organelor genitale masculine și o alee pavată dintr-o curte interioară este un simbol al organelor genitale feminine. Alfred Maury a studiat efectele stimulării senzoriale în timpul somnului și a atras atenția asupra rolului amintirilor uitate în formarea viselor. Marchizul Hervey de Saint-Denis, care a inventat o remarcabilă tehnică prin care a învățat să conștientizeze că visează și apoi să se trezească la dorință pentru a-și lua notițele necesare, a publicat un studiu extrem de amănunțit al propriilor vise și a anticipat conceptele freudiene de condensare și deplasare. Yves Delage a ajuns la concluzia că visele provin din acte sau gânduri nefinalizate, în special din acelea ale zilei precedente. La acestea și-au adus contribuția și alți cercetători, prin teorii și intuiții revelatoare importante.

Ar trebui remarcat, de asemenea, că Freud nu a fost nici pe departe singurul teoretician care s-a concentrat asupra sexualității sau care a făcut legătura între aceasta și psihopatologie. Schopenhauer a afirmat că sexualitatea este cea mai importantă dintre toate pornirile (pulsiunile), iar Richard von Krafft-Ebing

a publicat vestita sa *Psychopathia Sexualis* în 1886, a inventat temenii de *sadism* şi *masochism* şi chiar a utilizat termenul de *libido* cu şase ani înaintea lui Freud, într-un articol din 1889.

Această scurtă prezentare reuşeşte cu greu să acorde aprecierea cuvenită unei lungi şi dificile perioade de căutări, iar cititorul interesat va putea consulta lucrarea lui Ellenberger (1970) pentru informaţii suplimentare. Ea vine să confirme afirmaţia făcută anterior, conform căreia teoreticienii nu lucrează în izolare, ci se inspiră din contribuţiile celorlalţi. Cu toate acestea, ea nu contestă în niciun fel geniul lui Freud. El a adus multe contribuţii originale şi importante, fiind primul psiholog care a elaborat o teorie a personalităţii. Prin urmare, vom începe cercetarea noastră asupra teoriilor personalităţii cu un studiu asupra operei sale.

O posibilă abordare a studiului teoriilor personalităţii

Veţi descoperi probabil că simţiţi o mai mare afinitate faţă de unele dintre teoriile prezentate în această carte decât pentru altele. Poate că una dintre teorii vi se va părea superioară celorlalte. Există psihologi moderni care se consideră a fi numai freudieni sau numai jungieni sau numai adlerieni şi care resping cu înverşunare ideile şi constructele oricăror altor teoreticieni. Prin urmare, aveţi tot dreptul de a alege să le călcaţi pe urme.

Cu toate acestea, vă implor să *nu* adoptaţi un punct de vedere atât de rigid. Constructele teoretice (de exemplu, Se-ul, Eul şi Supraeul freudiene) nu sunt adevăruri imuabile şi nici entităţi concrete. Ele sunt concepte care au fost create sau însuşite de către teoreticieni pentru a descrie, explica, prezice şi controla comportamentul uman. Orice teorie a personalităţii reprezintă doar una dintre variantele de interpretare a fenomenelor psihice. Niciuna dintre aceste concepţii alternative nu s-a dovedit a fi infailibilă; fiecare dintre ele are merite şi lipsuri semnificative. Prin urmare, dacă înţelegeţi şi utilizaţi constructe dintr-o varietate de teorii ale personalităţii, veţi avea la dispoziţie mai multe instrumente folositoare (şi o abordare mai flexibilă) pentru descoperirea misterelor comportamentului uman (Ewen, 2001).

Vă recomand să studiaţi oricare dintre teoriile din această carte cu o atitudine de completă acceptare — cel puţin la început. De exemplu, când citiţi Capitolul 2, încercaţi să deveniţi un freudian (chiar dacă numai pentru moment) şi să vedeţi funcţionarea personalităţii exclusiv din punctul lui de vedere. După cum am văzut, teoreticienii personalităţii trebuie să-şi interrelaţioneze constructele şi să le îmbine într-un întreg coerent. Prin urmare, dacă vă grăbiţi să criticaţi şi să discreditaţi anumite aspecte ale unei teorii, v-ar putea fi imposibil să apreciaţi teoria în ansamblul său şi conceptele sale mai interesante. Dacă descoperiţi unele aspecte ale teoriei pe care nu le puteţi accepta, notaţi-vi-le şi lăsaţi provizoriu însemnarea deoparte. După ce terminaţi secţiunea de evaluare, *atunci* decideţi care este opinia dumneavoastră în privinţa unei teorii.

Adoptând această abordare, puteţi afla, pe bună dreptate (aşa cum mi s-a întâmplat mie), că unele teorii, care la prima vedere par ridicol de complicate (sau

chiar exagerate), conţin perle de înţelepciune în privinţa comportamentului uman. Cel puţin, veţi aprecia mai bine ceea ce au încercat teoreticienii să realizeze utilizând constructele şi principiile lor. Şi, în felul acesta, este mult mai probabil să evitaţi capcana respingerii (sau chiar a ridiculizării) ideilor şi constructelor bune şi folositoare doar pentru că au fost elaborate de un alt teoretician decât cel pe care îl preferaţi.

În plus, aţi putea utiliza constructele şi ideile învăţate pentru a lua decizii mai înţelepte şi pentru a vă îmbunătăţi viaţa. Teoriile personalităţii sunt mai mult decât nişte concepte abstracte; ele oferă excelente repere pentru viaţă. În Capitolul 17 sunt prezentate exemple ale unor astfel de aplicaţii personale.

Recapitulare

1. **PERSONALITATEA**. Personalitatea se referă la caracteristici importante şi de durată ale unui individ, acelea care continuă să exercite o influenţă puternică asupra comportamentului. Aspectele personalităţii pot fi observabile sau neobservabile, conştiente sau inconştiente.
2. **TEORII ŞI CONSTRUCTE**. O teorie este o presupunere nedovedită despre realitate. Este formată dintr-un set de termeni şi principii, numite *constructe*, care sunt create sau aplicate de către teoreticieni. În mod ideal, o teorie folositoare ar trebui să ofere descrieri precise, explicaţii cuprinzătoare, predicţii care ne permit să acceptăm sau să respingem teoria şi aplicaţii care ne permit să controlăm şi să schimbăm mediul înconjurător. Atât cercetarea formală de laborator, cât şi observaţia clinică informală au importante avantaje, dar şi lipsuri grave şi ambele reprezintă surse esenţiale de informaţie pentru psihologia modernă.
3. **EPOCA PREFREUDIANĂ**. La început, psihologia teoretică s-a ocupat în special de probleme fiziologice şi organice. De aceea, Freud şi adepţii săi, care erau interesaţi de tratarea psihopatologiei, au elaborat teorii ale personalităţii centrate pe terapie, prin intermediul cărora puteau explica fenomenele cu care se confruntau. Deşi Freud este, pe bună dreptate, considerat primul psiholog care a elaborat o teorie a personalităţii, multe dintre conceptele sale (inconştientul, analiza viselor, Se-ul, refularea, natura sexuală a psihopatologiei şi aşa mai departe) pot fi întâlnite la filosofi şi teoreticieni care l-au precedat cu mulţi ani.

Sigmund Freud
Psihanaliza

De-a lungul istoriei, orgoliul nostru de ființe umane a primit trei mari lovituri din partea oamenilor de știință. Nicolaus Copernic a demonstrat că Pământul nu este centrul întregii creații, ci doar una dintre planetele care se rotesc în jurul Soarelui. Charles Darwin a arătat că oamenii nu sunt o formă de viață unică și privilegiată, ci doar una dintre multele specii de animale care au evoluat pe parcursul a milioane de ani. Sigmund Freud a mers și mai departe, reliefând că nu suntem nici măcar stăpânii propriilor noastre minți, ci suntem conduși de numeroase procese inconștiente puternice (dorințe, temeri, credințe, conflicte, emoții, amintiri) de care suntem complet inconștienți. (Vezi Freud, „O dificultate a psihanalizei" [1917], în *Compendiu de Psihanaliză*, pp. 71–80; *Introducere în Psihanaliză*, pp. 319–320.)

Teoriile care minimizează rolul nostru în orânduirea generală a lucrurilor și atacă unele credințe bine înrădăcinate nu vor fi acceptate cu ușurință. Galileo, adept al lui Copernic, a fost obligat să-și renege credințele despre sistemul solar pentru a nu fi ars pe rug; John Thomas Scopes a fost ars în 1925 pentru că a îndrăznit să predea teoria evoluționistă într-un liceu american, anticipând faimosul „Proces al maimuțelor". Pe lângă rezistența puternică provocată de teoria freudiană a personalității, există motive suplimentare de polemică. La începutul carierei sale, Freud a primit câteva informații similare (și uimitoare) de la trei oameni pe care îi admira. Josef Breuer, alături de care Freud a semnat mai târziu lucrarea de referință *Studii asupra isteriei* (1895), a remarcat legătura dintre secretele patului conjugal și comportamentele nevrotice. Jean-Martin Charcot a declarat odată, emfatic, unui asistent, că anumite tulburări nervoase ar fi „întotdeauna o problemă a organelor sexuale", conversație pe care Freud a surprins-o fără să vrea. Iar distinsul ginecolog Rudolf Chrobak îi mărturisea lui Freud că singurul tratament pentru o femeie cu angoasă gravă și cu un soț impotent nu ar putea fi prescris: „Rp.: Penis normalis dosim

repetatur!", adică: „Se recomandă un penis normal în doze constante" (Freud, *Viața mea și psihanaliza*, p. 58; E. Jones, 1963a, p. 158). Deși Freud a fost oarecum șocat de asemenea noțiuni radicale și și le-a alungat din minte, ele au apărut mai târziu din preconștientul său pentru a pune piatra de temelie a teoriei sale — aceea care atribuie, în fond, orice comportament uman pulsiunii erotice.

Obiective

- *Să creeze prima teorie a personalității și prima psihoterapie, de care avea nevoie pentru a-și trata pacienții (și pe el însuși).*
- *Să exploreze inconștientul, un vast domeniu ascuns în interiorul fiecărei personalități, pentru a-și putea înțelege mai bine pacienții (și pe el însuși).*
- *Să arate că noi nu dorim să înțelegem aspecte importante ale personalității noastre și să explice cum și de ce ascundem astfel de informații de noi înșine.*
- *Să elaboreze metode pentru a aduce materialul inconștient în conștiință, printre care și interpretarea viselor.*
- *Să explice de ce personalitatea devine adesea o „casă" divizată, sfâșiată de severe conflicte intrapsihice.*
- *Să arate că sexualitatea se află, de fapt, în spatele tuturor comportamentelor umane, iar eșecul de a rezolva complexul Oedip este principala cauză a tulburărilor psihice.*
- *Să reliefeze contribuția deosebit de importantă a copilăriei la dezvoltarea personalității, precum și la originarea tulburărilor psihice.*
- *Să avertizeze că suntem născuți cu pulsiuni negative, pe care trebuie să învățăm să le sublimăm prin comportamente acceptabile din punct de vedere social (dar mai puțin gratificante).*
- *Să ne îndemne să ne cunoaștem pe noi înșine și să descoperim dorințele, temerile, credințele și conflictele noastre ascunse, oricât de dificil ar părea acest lucru.*
- *Să aplice teoria psihanalitică în multe domenii, printre care religia, munca și literatura.*

Scurtă biografie

Sigmund Freud s-a născut la 6 mai 1856, la Freiberg, în Moravia (aflată acum în Republica Cehă). Tatăl său era negustor de lână, părinții săi, evrei. Freud și-a petrecut aproape întreaga viață în Viena, unde familia lui s-a mutat în anul 1860, și s-a ridicat treptat din pătura inferioară a clasei de mijloc până la straturile superioare ale societății, dobândind recunoaștere mondială — deși nu fără o considerabilă suferință fizică și psihică.

Freud a fost un student de excepție de-a lungul întregii sale cariere universitare, primindu-și diploma de medic de la Universitatea din Viena, în anul 1881. Nu era prea atras de practicarea medicinei, o cale ușoară pentru dobândirea securității economice în acele zile, și tânjea după ilustra descoperire care i-ar fi adus o faimă rapidă. După absolvire, a continuat să lucreze în laboratorul de fiziologie al profesorului său, Ernst Brücke, și s-a distins printr-o cercetare de înaltă calitate în neuroanatomia microscopică. În mod ironic, Freud a ratat la

limită recunoașterea pe care și-o dorea, neapreciind la întreaga lor valoare unele dintre descoperirile sale.

În acea perioadă, viitorul lui Freud era foarte nesigur. Mijloacele sale financiare erau precare, munca sa era prost plătită, iar doi cercetători un pic mai vârstnici decât el îi blocaseră șansele de avansare. În 1882, când s-a logodit cu Martha Bernays, a acceptat sfatul prietenesc al lui Brücke de a-și căuta norocul în altă parte. El și-a petrecut următorii trei ani ca asistent pe lângă doi cercetători de seamă în domeniul medicinei, Hermann Nothnagel și Theodor Meynert, a câștigat o bursă de cercetare pentru a studia câteva luni cu Charcot la Paris și, în final, după patru ani de logodnă, s-a căsătorit cu Martha pe 30 septembrie 1886. Din scrisorile lui Freud către aleasa lui reieșea că acesta era un îndrăgostit pasionat și devotat, chiar dacă uneori gelos și posesiv, iar căsătoria lor a fost fericită un timp. Familia Freud a avut șase copii, trei băieți și trei fete, dintre care mezina (Anna) a devenit un proeminent psihanalist de copii și, în cele din urmă, și-a asumat conducerea mișcării freudiene. Interesant este că omul care a pus un accent atât de puternic pe sexualitate în teoriile sale a respectat un celibat strict, pe câte se pare, până la căsătoria sa, la vârsta de 30 de ani. De asemenea, în timp ce Freud refuza în mod obișnuit să-și pună în practică ideile sale psihologice cu soția și cu copiii săi, a generat o situație oedipiană destul de bizară, psihanalizând-o el însuși pe Anna; ea nu s-a măritat niciodată, datorită, în parte, relației emoționale neobișnuite cu tatăl său, devotându-și viața cauzei psihanalizei și înlocuind-o, în cele din urmă, pe Martha, pentru a deveni cea mai importantă femeie din viața lui Sigmund (Roazen, 1976b, pp. 58–59, 63, 439–440).

Lui Freud, propria viață i-a oferit mult material psihologic. El însuși avea un complex Oedip nerezolvat, simțea o puternică ostilitate inconștientă față de tatăl său și era destul de apropiat de mama sa (care era cu circa nouăsprezece ani mai tânără decât soțul său și devotată lui al său „Sigi cel de aur"). Deși pe parcursul ultimului deceniu al secolului al XIX-lea Freud a suferit o puternică nevroză, munca sa din acea perioadă a fost uimitor de originală, ca și cum presiunea propriei sale psihopatologii ce ieșea la suprafață l-ar fi condus spre noi înălțimi (E. Jones, 1963a, p. 194). Ellenberger (1970, pp. 447 și următoarele) a descris sindromul lui drept „maladie creatoare". Suferindul trece prin simptome agonizante, alternând între înrăutățire și însănătoșire, sentimente exagerate de izolare și intensă preocupare de sine și iese din această încercare cu o personalitate permanent transformată și având convingerea de a fi descoperit noi adevăruri profunde. În această perioadă Freud și-a început, de asemenea, autoanaliza (1897), testându-și profunzimile propriei minți cu tehnicile psihologice pe care le-a elaborat. Deși maladia sa creatoare luase sfârșit în 1900, el și-a continuat autoanaliza pentru tot restul vieții, rezervându-și ultima jumătate de oră din zi pentru acest scop.

Viața personală a lui Freud era înalt morală și etică — chiar puritană. Unii îl găseau rece, amar, respingător, genul de om care nu tolerează de bunăvoie proștii și care este mai interesat de descoperirile pe care le poate face cu ajutorul pacienților săi decât de ei înșiși. Alții l-au descris drept cald, cu simțul umorului, profund înțelegător și extrem de blând. (Vezi, de exemplu, Ellenberger, 1970,

pp. 457–469; E. Jones, 1963a; 1963b; 1963c; Reik, 1964, p. 258; Rieff, 1961; Roazen, 1976b; Schur, 1972.) Unii colegi i-au rămas loiali lui Freud întreaga lor viață, în timp ce alții (Josef Breuer, Wilhelm Fliess, Carl Jung și Alfred Adler) au declanșat rupturi violente, ca urmare a accentului inflexibil pus de Freud pe sexualitate, ca principal motor al comportamentului uman.

Viața profesională a lui Freud a inclus multe reușite interesante și, de asemenea, câteva gafe majore. În 1884, prietenul său Ernst Fleischl von Marxow a avut o boală extrem de dureroasă și a devenit dependent de morfină, pe care o lua ca medicament. Freud i-a recomandat un substitut „inofensiv" — cocaina — și a publicat chiar un articol în care lăuda noua doctorie. Din nefericire, cocaina s-a dovedit a crea o dependență puternică, iar Freud a fost pe bună dreptate criticat. În 1896, Freud anunța că cei mai mulți dintre analizanții săi au fost seduși în copilărie de adulți imorali. Un an mai târziu, spre durerea sa, a ajuns la concluzia că aceste incidente erau imaginare și că inconștientul nu poate distinge între amintire și fantasmă.

Cu toate acestea, succesele au depășit cu mult eșecurile. Freud și Breuer au culminat după un deceniu de muncă publicând *Studii despre isterie* în 1895, în care era descris tratamentul psihologic al tulburărilor psihosomatice (paralizii, dureri de cap, pierderea vorbirii și așa mai departe), care nu aveau o cauză fizică. *Interpretarea viselor*, piatra de temelie a teoriei freudiene, a apărut în 1900. Renumele său nu a venit imediat, iar pentru ca această operă clasică să se vândă în 600 de exemplare a fost nevoie de opt ani. Până atunci, Freud se rupsese pe de-a-ntregul de medicina oficială și devenise mai încrezător în sine, ca lider al unei mișcări recunoscute. Existau unele acuzații acide, conform cărora psihanaliștii erau niște perverși nerușinați, iar Freud se identifica în mod evident cu rolul eroului, singur împotriva sorții implacabile, însă convingerea că el ar fi fost ostracizat de Viena este unul dintre miturile nefondate care au plutit în jurul vieții sale. Oricum, poziția și recunoașterea sa au continuat să crească. (Vezi Ellenberger, 1970, p. 450; Freud, *Studii despre societate și religie*, p. 131; *Viața mea și psihanaliza*, pp. 147, 174; *Introducere în psihanaliză*, pp. 538, 577, 663–664; E. Jones, 1963b, pp. 237, 291.)

În anul 1909, Freud a fost invitat în Statele Unite să țină o serie de prelegeri la Clark University. Acestea au fost bine primite, dar el a plecat cu impresia că „America este o greșeală; o greșeală uriașă". (E. Jones, 1963b, p. 263). Primul Război Mondial l-a convins de importanța agresivității ca pulsiune umană fundamentală, iar inflația galopantă care i-a urmat l-a costat economiile de o viață (aproape 30.000 de dolari). Din fericire, reputația sa era suficientă pentru a atrage pacienți englezi și americani, care plăteau într-o monedă mai stabilă; însă greutățile lui nu se sfârșiseră.

În ultimii 16 ani ai vieții, Freud a suferit de un cancer extrem de grav al gurii și al maxilarului. Acesta a necesitat nu mai puțin de treizeci și trei de operații, l-a forțat să poarte o proteză incomodă pentru a umple spațiul liber rămas între ceea ce fuseseră cavitatea nazală și orală, iar uneori îl împiedica să vorbească și să înghită. Totuși, el și-a dus povara cu obișnuitul său curaj stoic. Nici nu a redus timpul dedicat scrisului, atât de prolific și de cultivat, care a cuprins

douăzeci și trei de volume și pentru care a câștigat Premiul Goethe în 1930. Încă o încercare îl mai aștepta: invadarea Vienei de către naziști în anul 1938, când Anna a fost reținută de către Gestapo, fiind în cele din urmă eliberată. Freud și familia sa au reușit să fugă la Londra, unde a fost primit cu mari onoruri. Acolo, el a fost răpus în final de cancer, la 23 septembrie 1939. Moartea lui Freud a căpătat forma controversată a unei sinucideri asistate: el a decis, cu părere de rău, că suferința sa a atins punctul de unde nu mai avea rost să continue, iar medicul său i-a administrat o doză de morfină ce i-a indus un somn liniștit, din care Freud nu s-a mai trezit niciodată (Schur, 1972).

Natura fundamentală a ființelor umane

Freud și-a numit teoria **„psiho-analiză"**. (Cei mai mulți dintre autorii moderni omit cratima.) Acest termen este, de asemenea, folosit pentru a desemna forma de psihoterapie creată de Freud.

Pulsiunile și energia psihică

Reducerea tensiunii pulsionale. Freud a ajuns la concluzia că ființele umane sunt motivate de puternice forțe înnăscute (**instincte**). **Un instinct** se activează atunci când corpul dumneavoastră necesită întreținere, precum hrană sau apă. Pulsiunea activată (*nevoia*) produce o stare psihologică de tensiune crescută sau stimulare (**pulsiune**) pe care o trăiți ca neplăcută, așa cum este foamea sau setea.

După Freud, scopul oricărui comportament este de a obține plăcerea și de a evita neplăcerea sau durerea (*principiul plăcerii*, care va fi discutat mai departe în acest capitol). Prin urmare, acționați pentru a reduce tensiunea (pulsiunea) neplăcută, mâncând sau bând, ceea ce satisface nevoia corporală. **Reducerea tensiunii pulsionale** reașază corpul într-o stare anterioară de echilibru, unde nicio nevoie nu este activă (**homeostazie**), și este principalul nostru mod de a obține plăcerea. (Vezi Freud, *Psihologia inconștientului*, pp. 15–16; *Introducere în psihanaliză*, p. 397; *Tehnica psihanalizei*, pp. 224–225.) Freud admite că *augmentarea* pulsiunii poate uneori să fie plăcută, așa cum este cazul excitării în cazul actului sexual, dar privește acest lucru ca pe o contradicție incomodă, care nu se poate împăca prea ușor cu teoria sa (Freud, „Problema economică a masochismului" [1924], în *Psihologia inconștientului*, p. 266).

În ceea ce privește natura caracteristică a pulsiunilor, Freud și-a schimbat optica de câteva ori. La un moment dat, a făcut distincția între sexualitate și acele pulsiuni care serveau scopului autoconservării (precum foamea și setea). Totuși, ultima versiune a teoriei sale susține că suntem motivați de două pulsiuni: sexuală și distructivă (agresivă).

Pulsiunea sexuală (Eros). În teoria freudiană, sexualitatea are un înțeles neobișnuit de larg: ea semnifică întreaga gamă de experiențe erotice, plăcute. Pe lângă organele genitale, corpul are multe părți capabile să producă satisfacție

sexuală (**zone erogene**); „de fapt, întregul corp este o astfel de zonă erogenă" (*Compendiu de psihanaliză*, p. 153, vezi și Freud, *Studii despre sexualitate*, pp. 76 și următoarele.)

Pentru a evidenția faptul că sexualitatea este mai mult decât act sexual și reproducere, Freud folosește frecvent numele de **Eros** (zeul iubirii în Grecia antică) ca sinonim pentru acest instinct. Un astfel de comportament de conservare, precum mâncatul și băutul, implică instinctul sexual, întrucât gura este una dintre principalele zone erogene și autoconservarea este determinată de iubirea de sine (**narcisism**) și de dorința de a continua să obținem plăcere erotică.

Pulsiunea distructivă. Una dintre concluziile mai radicale ale lui Freud (la care a ajuns spre finalul carierei) este aceea că viața însăși tinde spre întoarcerea la stadiul său anterior de non-existență, toate ființele umane fiind conduse de o „pulsiune de moarte" (Freud, *Psihologia inconștientului*, pp. 195 și următoarele; pp. 240–246). Cu toate acestea, conceptul pulsiunii de moarte rămâne controversat chiar și printre psihanaliști, deoarece este incompatibil cu principiul evoluționist acceptat conform căruia cel mai bine adaptat supraviețuiește.

O interpretare mai larg acceptată a teoriilor târzii ale lui Freud este aceea că există două pulsiuni umane primare, sexuală (Eros) și distructivă sau agresivă (de exemplu, Brenner, 1974). Aceste două tipuri de pulsiuni formează un melanj, deși nu neapărat în proporții egale. Astfel, orice gest erotic, până și actul sexual, este în parte agresiv, în timp ce orice act agresiv, chiar și crima, este în parte erotic. Atât pulsiunea sexuală, cât și cea distructivă sunt prezente la naștere.

Conflictul extern și intern. Freud (*Studii despre societate și religie*, p. 113) este extrem de pesimist în ceea ce privește natura umană. El susține că suntem complet necivilizați, iar pulsiunea sexuală și cea distructivă cuprind dorința de incest și pofta de a ucide. De vreme ce alți oameni nu vor tolera un astfel de comportament, conflictul dintre individ și societate este inevitabil. Și aceasta implică, de asemenea, inevitabilitatea conflictului intrapsihic, deoarece trebuie, în ciuda noastră, să învățăm să ne canalizăm aceste impulsuri puternice dar interzise spre activități de compromis, acceptabile social (să le sublimăm). De exemplu, pulsiunile distructive și sadice pot fi sublimate la individul care devine fotbalist.

Deși putem încerca să apropiem aceste compromisuri și substitute de scopul original atât de mult cât ne va permite societatea, ele nu sunt la fel de satisfăcătoare. Cu toții resimțim o oarecare tensiune psihică neplăcută, prețul pe care trebuie să-l plătim pentru a trăi într-o societate civilizată (Freud, *Studii despre sexualitate și religie*, pp. 9–26, 147–206).

Energia psihică (libidoul) și investirea. La fel cum acțiunile spre exterior sunt însuflețite de energia fizică, activitatea mentală implică o constantă cheltuială de **energie psihică**. Energia psihică este inobservabilă și nu are corelate fizice cunoscute, în ciuda convingerii lui Freud că în cele din urmă vor fi descoperite funcții neurologice subiacente. Această energie psihică ar trebui considerată un construct ipotetic, mai degrabă decât o entitate concretă.

Fiecare dintre noi deține o rezervă mai mult sau mai puțin stabilă de energie psihică. Dacă o cantitate relativ mare este confiscată de o componentă a personalității sau este risipită în forme patologice de comportament, va rămâne mai puțină disponibilă pentru alte componente sau pentru activități mai sănătoase.

Freud utilizează termenul **libido** când se referă la energia psihică asociată pulsiunii sexuale, dar nu atribuie niciun nume energiei agresive. De vreme ce, în principiu, orice comportament implică un melanj între sexualitate și distructivitate, se poate considera că termenul „libido" se referă la ambele varietăți de energie psihică (Brenner, 1974, p. 30). Libidoul este în întregime intrapsihic și nu se scurge niciodată din minte în lumea exterioară. El se atașează de reprezentări mentale ale obiectelor care vor satisface nevoile pulsionale, proces numit **investire** (*cathexis*).

De exemplu, un bebeluș învață curând că mama sa este o sursă importantă de satisfacții pulsionale precum hrănitul, stimularea orală și contactul fizic. Prin urmare, bebelușul dezvoltă o puternică dorință pentru mamă și investește o mare cantitate de energie psihică (libido) în gânduri, imagini și fantasme legate de ea. În terminologie freudiană, bebelușul realizează o investire puternică asupra mamei sale. Dimpotrivă, un oaspete străin nu este prea dorit și este slab investit cu libido (sau chiar deloc). Cu cât vă este mai foame, cu atât mai mult libido cheltuiți în gânduri despre mâncare. Și un individ care alocă mai mult libido dorințelor oedipiene nerezolvate va avea mai puțin libido disponibil pentru a alimenta activități precum găsirea unui partener potrivit.

Determinism psihic și acte ratate

Teoria psihanalitică susține că în psihic nimic nu are loc întâmplător; *toate* acțiunile mentale (și fizice) sunt determinate de cauze anterioare. Gânduri aparent haotice, incapacitatea de a-și aminti un cuvânt sau o idee familiară, rostirea sau scrierea unor cuvinte nepotrivite, rănile autoprovocate și visele, toate au la bază motive care sunt, de obicei, inconștiente. Acest principiu este cunoscut drept **determinism psihic** și Freud (*Psihopatologia vieții cotidiene*) prezintă multe exemple ale unor astfel de **acte ratate**.

O ilustrare vestită a uitării motivate (**refulare**) a avut loc atunci când un prieten a încercat să-l convingă pe Freud că generația lor era condamnată la insatisfacție. Prietenul dorea să-și încheie argumentația citând o expresie din Vergiliu, pe care o cunoștea bine: „Exoriar(e) aliquis nostris ex ossibus ultor" („Răzbunător de s-ar naște oarecine din oasele noastre"), dar nu și-a putut aminti cuvântul „aliquis" și a devenit iremediabil derutat. După ce i-a spus citatul corect, Freud și-a sfătuit prietenul să se gândească liber și fără inhibiții la cuvântul pe care l-ar fi „uitat" (**tehnica asocierii libere**). Aceasta a dus la descoperirea unor numeroase conexiuni inconștiente — împărțirea cuvântului în „a" și „liquis", stare lichidă și fluid, sânge și sacrificii rituale și un miracol cu sângerare presupus a fi avut loc la Napoli — și, în cele din urmă, la teama prietenului că o femeie cu care avusese

o aventură romantică la Napoli rămăsese însărcinată (adică, sângele său menstrual încetase să mai curgă). Cuvântul „aliquis" fusese uitat în mod deliberat (refulat), deoarece constituia o amintire amenințătoare a unui important conflict interior: un dor de a avea descendenți (răzbunători), conform citatului din Vergiliu, și o dorință opusă, mai puternică, de a nu fi jenat de vreo odraslă din afara căsătoriei (*Psihopatologia vieții cotidiene*, pp. 19–21, 25).

A uita de sau a ajunge mai târziu la o întâlnire sau la un examen se întâmplă din motive anume. Explicația unor astfel de acte ratate poate fi foarte simplă: supărarea pe persoana ce aștepta la întâlnire sau teama de a pica examenul. Totuși, cauzele unor fenomene psihice importante sunt, de obicei, numeroase (**supradeterminate**) și mai complicate. De exemplu, studentul uituc poate fi motivat, totodată, de o dorință inconștientă de a-și pedepsi părinții care insistă prea mult pe ideea de excelență — și de a se pedepsi pe el însuși, deoarece se simte vinovat pentru ostilitatea sa puternică împotriva lor.

Omisiunile din limbajul oral sau scris reprezintă, de asemenea, acte ratate care reflectă motivații inconștiente. Un politician care era mai degrabă pesimist în privința unei întruniri a început-o cu următoarea declarație: „Domnilor, observ că toți membrii sunt adunați în plen și, prin urmare, declar ședința *închisă*!". Numai când publicul a izbucnit în râs, și-a dat seama de greșeală. Un profesor german, intenționând să facă o modestă observație, spunând că nu era *geeignet* (în măsură) să descrie un ilustru rival, și-a scos la suprafață adevărata invidie, declarând că nu era *geneigt* (dispus) să vorbească despre el. Un alt expert, de un orgoliu exagerat, a afirmat că numărul autorităților reale din domeniul său ar putea fi „numărate *pe un deget* — oh, voiam să spun pe degetele de la o mână". Un tânăr care dorea să acompanieze (*begleiten*) o domnișoară, dar se temea că ea s-ar putea simți agasată de propunerea lui (*beleidigen*), și-a dezvăluit adevăratele sentimente condensând inconștient cele două cuvinte și oferindu-se s-o „acompani-seze" (*begleitdigen*) (Freud, *Psihopatologia vieții cotidiene*, pp. 78, 89–90, 103).

Rănile autoprovocate sunt, probabil, rezultatul vinei inconștiente care generează o nevoie de pedeapsă. Un membru al familiei lui Freud care își mușca limba sau își strivea un deget nu era tratat cu compasiune, ci cu întrebarea: „De ce ai făcut asta?" (Freud, *Psihopatologia vieții cotidiene*, p. 227). Brenner (1974, p. 139) povestește cazul unei paciente care conducea mașina soțului său printr-un trafic aglomerat și a pus o frână atât de bruscă, încât mașina din spate a ciocnit-o și i-a rupt una dintre aripile posterioare. Asociațiile sale libere au indicat că acest act ratat era determinat de trei motive relaționate, inconștiente: furie împotriva soțului care o trata cu desconsiderare (exprimată prin lovirea mașinii lui), o dorință de a fi pedepsită pentru o astfel de ostilitate nedemnă de o soție (care ar fi fost cu siguranță satisfăcută odată ce soțul său ar fi aflat de accident) și dorințe sexuale puternice, refulate, pe care soțul său era incapabil să le mulțumească (simbolic împlinite prin faptul de a fi fost „ciocnită pe la spate"). Astfel de acțiuni aparent neîndemânatice se pot dovedi a fi manifestări destul de abile ale motivației inconștiente.

Prezența larg răspândită a actelor ratate implică faptul că multe aspecte ale personalității se află dincolo de cunoștința noastră imediată. Freud conchide că majoritatea elementelor personalității și activitatea mentală sunt inconștiente și nu pot fi evocate nici măcar cu un efort considerabil. Informațiile care nu sunt conștiente la un moment dat, dar care pot deveni cu ușurință, sunt descrise ca preconștiente. Preconștientul este mult mai apropiat de conștient decât de inconștient, deoarece deținem controlul asupra sa într-o mare măsură. (Vezi Freud, *Psihologia inconștientului*, pp. 221, 225, 97–120.)

Structura personalității

Freud a definit inițial structura personalității în termeni de inconștient, preconștient și conștient (modelul *topic*). El a realizat totuși că această abordare tranșantă lăsa mult de dorit.

Modelul topic afirmă că acțiunea de a trimite material către inconștient (refulare) își are originea în preconștient sau în conștient și, prin urmare, ar trebui să fie accesibilă conștiinței. Cu toate acestea, Freud a descoperit că pacienții săi recurgeau adesea la refulare, fără ca ei să fie conștienți de acest lucru. A fost nevoit, prin urmare, să conchidă că „deși este adevărat că tot ce este refulat este inconștient, nu orice element inconștient este și refulat" (*Psihologia inconștientului*, p. 224; vezi și pp. 81–90; Freud, *Introducere în psihanaliză*, pp. 321 și următoarele).

Pentru a depăși aceste dificultăți, Freud a elaborat o teorie revizută (modelul *structural*), care descrie personalitatea în termenii a trei instanțe: **Se**-ul, **Eul** și **Supraeul** (Freud, *Psihologia inconștientului*). Aceste instanțe și relația lor cu modelul topic sunt ilustrate în Figura 2.1. („P-C" desemnează sistemul „percepție — conștiință", care este cel mai exterior strat al conștiinței.) Freud subliniază că Se-ul, Eul și Supraeul nu sunt compartimente distincte în cadrul minții. Ele se întrepătrund, precum fragmentele unui telescop sau culorile într-un tablou. Pentru a le putea examina, însă, este necesar să tratăm separat aceste instanțe interrelaționate.

Se-ul

Se-ul (*das Es*) este singura componentă a personalității prezentă la naștere. Prin urmare, acesta include toate pulsiunile și întreaga rezervă de energie psihică. Se-ul este în întregime inconștient și reprezintă „partea obscură, inaccesibilă a personalității noastre... un haos, un cazan plin de excitații clocotinde" (Freud; *Introducere în psihanaliză*, p. 595).

Se-ul transformă nevoile biologice în tensiune psihică (pulsiuni). Singurul său scop este acela de a obține plăcere prin reducerea acestor pulsiuni (conform **principiului plăcerii**, mai sus menționat). Totuși, Se-ul este complet ilogic și amoral și nu are nicio noțiune despre realitate sau autoconservare. Unica sa

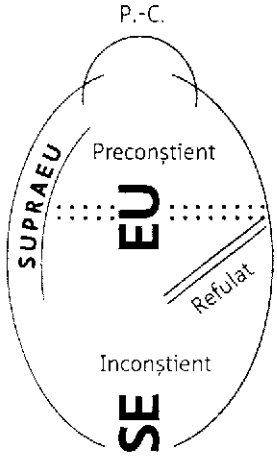


Figura 2.1. Freud — Modelul structural al personalității. „Spațiul ocupat de Se-ul inconștient ar trebui să fie incomparabil mai mare decât cel al Eului sau preconștientului. Vă rog să corectați, mental, acest aspect." (Freud; *Introducere în psihanaliză*, p. 601).

stratagemă este aceea de a forma imagini mentale ale obiectelor pe care și le dorește, proces numit **realizare de dorință**. Se-ul este precum un copil impulsiv care vrea să obțină plăcerea instantaneu, așa că solicită un substitut imediat dacă alegerea sa inițială îi este frustrată. De exemplu, un bebeluș privat de biberon își poate investi degetul mare, descărcând tensiunea prin supt.

Modul de funcționare irațional, impulsiv și generator de imagini al Se-ului este cunoscut drept **proces primar** (Freud, *Psihologia inconștientului*). Procesul primar permite opuselor să coexiste, reprezintă idei prin părți ce țin locul întregului și condensează concepte înrudite într-o singură entitate. Cum Se-ul nu are noțiunea timpului și nu este afectat de experiență, impulsurile și refulările instinctuale ale copilăriei sunt prezente în Se-ul adult tot atât de intens ca și cum tocmai s-ar fi întâmplat. Procesul primar joacă un rol proeminent în actele ratate, precum cuvântul „acompani-sez" produs prin condensare sau asocierea opuselor de către președintele care a început o ședință declarând-o „închisă". (*Introducere în psihanaliză*, pp. 532–534; *Compendiu de psihanaliză*, pp. 170–171.)

Eul

Începând cu vârsta de 6–8 luni, din Se începe să se dezvolte **Eul** (*das* **Ich**). Formarea Eului este facilitată de experiențele care ajută bebelușul să facă diferența între sine și non-sine, în special de acelea în care este implicat propriul lui corp. Când bebelușul se atinge pe sine are în același timp senzația că este atins, ceea ce nu se întâmplă cu alte obiecte. Iar trupul bebelușului este o sursă de plăcere (și durere) care nu poate fi îndepărtată, spre deosebire de biberon, care este prezent doar la ora mesei.

Imaginile produse de Se nu pot reduce pulsiunile sau satisface nevoile biologice, de vreme ce aceste imagini sunt numai tablourile mentale ale dorințelor bebelușului. Totuși, pe măsură ce crește, copilul face o descoperire importantă: lumea exterioară conține obiecte care pot satisface cerințele Se-ului. Reprezentările mentale ale acestor obiecte sunt încorporate în Eu, iar maturizarea Eului sporește capacitatea copilului de a gestiona realitatea.

Eul este „un fel de fațadă a Se-ului... un strat exterior, ca de exemplu o coajă" (Freud, *Tehnica psihanalizei*, p. 219). Cu toate acestea, spre deosebire de Se, Eul acoperă conștientul, preconștientul și inconștientul. Eul este singura componentă

a personalității care poate interacționa cu lumea exterioară. Este logic și rațional și formează planuri realiste de acțiune menite să satisfacă nevoile Se-ului. Deși Eul este, de asemenea, interesat de plăcere, el suspendă principiul plăcerii în favoarea **principiului realității** și amână descărcarea tensiunii până la momentul în care poate fi găsit un obiect potrivit. Astfel pot fi evitate greșelile, cum ar fi să bei dintr-o sticlă de înălbitor atunci când îți este sete; poate fi evitată pedeapsa, cum ar fi o palmă primită din partea unui părinte dacă încerci să mănânci un obiect a cărui îngurgitare este interzisă; și poate fi sporită plăcerea, respingând un obiect comestibil dar neapetisant, pentru a aștepta unul mai gustos. Modul de funcționare rațional, de amânare a plăcerii, de rezolvare de probleme și de autoconservare, reprezentativ pentru Eu, este cunoscut drept **proces secundar** (Freud, *Psihologia inconștientului*; vezi și Freud, *Compendiu de psihanaliză*, p. 166).

Relația dintre Eu și Se este strânsă și complexă. Eul poate fi servil și poate încerca, indiferent de consecințe, să rămână în termeni buni cu Se-ul. Pe de altă parte, funcția de autoconservare a Eului îl poate determina pe acesta din urmă să se opună Se-ului impulsiv.

> ... în raporturile sale cu Se-ul, [Eul] este aidoma călărețului care trebuie să strunească forța superioară a calului, cu diferența că ultimul își domină calul cu propria-i forță, în timp ce Eul se folosește pentru dominarea Se-ului de forțe împrumutate. Această comparație poate fi dusă puțin mai departe: asemenea călărețului care, dacă nu vrea să se despartă de cal, nu-i mai rămâne adesea altceva de făcut decât să-i lase acestuia frâu liber pentru a-l duce încotro voiește. Eul traduce de obicei în acțiune voința Se-ului, ca și cum ar fi vorba de propria sa intenție. (Freud, *Psihologia inconștientului*, p. 230; vezi și p. 254; Freud, *Introducere în psihanaliză*, p. 600.)

Potrivit lui Freud, a decide când să pui frâu pasiunilor Se-ului și să te pleci în fața realității și când să faci front comun cu ele, ridicându-te împotriva lumii exterioare, reprezintă „cea mai înaltă performanță a Eului; ... [astfel de decizii] reprezintă cheia înțelepciunii vieții" (*Tehnica psihanalizei*, p. 225).

Angoasa. Eul are o sarcină dificilă, deoarece el este „o creatură sărmană, supusă unei triple servituți și trăind sub amenințarea unui triplu pericol: lumea exterioară, libidoul Se-ului și severitatea Supraeului" (Freud, *Psihologia inconștientului*, p. 253; vezi și Freud, *Introducere în psihanaliză*, p. 600). Răspunsul Eului la astfel de amenințări este **angoasa**, o emoție extrem de neplăcută, similară cu neliniștea puternică. Cu toate acestea, angoasa deservește o funcție de autoconservare: pregătește individul pentru desfășurarea unei acțiuni adecvate, astfel încât, într-o cantitate limitată, prezența sa este atât normală, cât și de dorit.

Freud clasifică angoasa în funcție de cauză sau de fiecare dintre cei trei „stăpâni" ai Eului care o generează. **Angoasa în fața unui pericol real** (sau **obiectivă**) este provocată de un pericol exterior, cum ar fi apariția unui individ dubios care se îndreaptă spre un trecător pe o stradă pustie. Pe lângă astfel de amenințări directe, Eul poate fi determinat să reacționeze prin angoasă la amintiri

sau experiențe traumatice anterioare, prevestind astfel un pericol. Un marinar cu experiență poate reacționa cu o angoasă-semnal în fața unui nor ivit la orizont, deoarece acesta indică apropierea unui uragan; sau un sugar satisfăcut poate deveni nervos la plecarea mamei, deoarece a învățat că apariția senzației de foame în absența ei va fi similară cu frustrarea și disconfortul (Freud, *Inhibiție, simptom, angoasă*, p. 262; *Introducere în psihanaliză*, p. 439). O astfel de angoasă în fața unui pericol real poate determina trecătorul să fugă sau să strige după ajutor, marinarul să astupe bocaporții și copilul să încerce să-și rețină mama prin intermediul plânsului.

Angoasa nevrotică se referă la răul care va rezulta din cedarea în fața unei pulsiuni puternice și periculoase a Se-ului. **Angoasa morală** este provocată de acțiuni sau dorințe care contravin valorilor personale de bine și de rău (Supraeul, despre care vom discuta mai târziu) și include sentimente de rușine și de vinovăție. Aceste două surse de angoasă sunt mult mai dificil de gestionat, deoarece sunt intrapsihice și nu pot fi îndepărtate prin acțiuni fizice simple, cum este fuga.

Mecanismele de apărare. Pentru a face față amenințărilor neînduplecate ale Se-ului (sau ale Supraeului ori lumii exterioare), precum și angoasei asociate, Eul poate decurge la diverse **mecanisme de apărare**. Probabil că cel mai important dintre acestea este **refularea** (Freud, *Psihologia Inconștientului*) care (după cum am văzut) constă în eliminarea inconștientă a materialului amenințător din conștiință și în imposibilitatea amintirii sale după voie.

Nu suntem conștienți de folosirea refulării, deoarece ea provine din partea inconștientă a Eului, care cheltuiește energie psihică pentru a preveni ieșirea la suprafață a unui impuls periculos al Se-ului (un proces numit **contrainvestire**, de vreme ce se opune investirii Se-ului). Atâta timp cât contrainvestirea realizată de Eu este mai puternică decât investirea pusă în joc de Se, refularea reușește și materialul periculos nu atinge conștiința. Prin urmare, materialul refulat nu poate fi adus în conștiință printr-un simpu efort de voință; este nevoie de metode speciale (după cum vom vedea mai departe). Cu toate acestea, în cursul somnului, contrainvestirea Eului slăbește și permite materialului refulat să iasă la suprafață sub forma viselor. Acest lucru se poate întâmpla și în timpul stării de veghe, în cazuri precum intoxicația cu alcool sau tentația irezistibilă.

Toate refulările importante au loc în prima copilărie, atunci când Eul imatur și relativ lipsit de putere are nevoie de metode speciale pentru a face față pericolului (Freud, *Inhibiție, simptom, angoasă*, pp. 250–251; *Tehnica psihanalizei*, pp. 228–229). Deși refularea poate ajuta la ținerea Se-ului sub control, adesea provoacă mai multe probleme decât rezolvă. A fugi de o amenințare exterioară poate fi o alegere înțeleaptă, dar să scapi de propriul psihic nu este o soluție bună. Impulsurile Se-ului continuă să ceară satisfacție, forțând Eul să folosească o parte din rezerva sa limitată de energie psihică pentru a menține contrainvestirea. Materialul refulat nu este afectat de experiență, de vreme ce se află sub protecția Se-ului. Prin urmare, rămâne la un nivel infantil, ceea ce face mai probabilă apariția unui comportament imatur (de exemplu, un acces de furie la un adult).

Și, cum refulările acționează inconștient, ele nu pot fi anulate atunci când nu mai sunt necesare. Amăgirea de sine oferă alinare, dar cere în schimb un preț: incapacitatea de a observa că pericolul a dispărut sau că ești suficient de matur pentru a-i face față în mod eficient. Prin urmare, refularea din copilărie se perpetuează în adolescență și la vârsta adultă, împiedicând o reală autocunoaștere și putând duce chiar la simptome nevrotice supărătoare.

Refularea apare, adesea, în asociație cu alte mecanisme de apărare. Unul dintre acestea este **formațiunea reacțională** (Freud, *Inhibiție, simptom, angoasă*, p. 223; *Studii despre sexualitate*, p. 92), prin care emoțiile, gândurile sau motivațiile amenințătoare sunt refulate și înlocuite inconștient cu opusele lor. Un copil căruia îi este teamă să înfrunte un părinte atotputernic își poate refula furia intensă, simțind numai afecțiune constantă. De asemenea, un bărbat poate refula sentimente puternice de ură de sine provenite din copilărie, crezând că este superior tuturor celorlalți. În ambele cazuri, supraestimarea emoției opuse (iubirea) reduce angoasa și ajută la menținerea refulării emoției reale dar amenințătoare (ura). În mod similar, un om sever se poate ridica împotriva imoralității sexuale, pentru a ascunde de el însuși propriile dorințe sexuale deviante. Deși formațiunile reacționale pot părea sincere, pot fi identificate de obicei după natura lor extremă și compulsivă. Acest mecanism de apărare acționează, de asemenea, inconștient, făcând posibilă împlinirea principalului scop, amăgirea de sine.

Deplasarea, ca mecanism de apărare, implică transferul sentimentelor sau comportamentelor de la un obiect periculos către unul care este mai puțin amenințător. O persoană furioasă pe șeful său poate păstra o rezervă plină de tact în prezența acestuia, pentru ca apoi să meargă acasă și să țipe la un membru al

SCURTĂ RECAPITULARE

Câteva concepte psihanalitice importante (I)

Act ratat	Un aparent accident, provocat de procese mentale inconștiente și care arată, astfel, adevăratele sentimente și credințe ale individului.
Angoasă	O emoție extrem de neplăcută, similară cu neliniștea puternică. Cele trei tipuri de angoasă sunt angoasa în fața unui pericol real sau angoasa obiectivă (legată de amenințări exterioare), angoasa nevrotică (legată de impulsuri puternice ale Se-ului) și angoasa morală (legată de valorile de bine și rău ale Supraeului).
Angoasă de castrare	Teama băiatului că îi va fi îndepărtat organul genital, ca pedeapsă pentru dorințele sale oedipiene.
Complex Oedip	Sentimente puternice de dragoste pentru părintele de sex opus și de gelozie ostilă față de părintele de același sex, concomitent cu sentimente puternice de dragoste pentru părintele de același sex și gelozie ostilă pentru părintele de sex opus. Primul set de atitudini este, de obicei, dar nu întotdeauna, cel mai puternic.
Conștient	Acea parte a personalității individului al cărei conținut îi este cunoscut.

Contrainvestire	Energie psihică utilizată de Eu pentru a se opune unei investiri periculoase sau imorale.
Determinism psihic	Principiul conform căruia în psihic nu are loc nimic întâmplător; orice activitate mentală are o cauză.
Energie psihică	Combustibilul care pune în mișcare orice activitate mentală; un construct imperceptibil, abstract.
Eros	Sinonim pentru instinctul sexual.
Inconștient	Acea parte a personalității al cărei conținut nu se află în conștiința individului și nu poate fi adus cu ușurință la suprafață.
Investire	Energie psihică legată de reprezentarea mentală a unui obiect. Cu cât mai puternică este investirea, cu atât mai mare este cantitatea de energie psihică și cu atât mai mult este dorit obiectul.
Invidie de penis	Invidia fetei față de organul genital proeminent al băiatului.
Libido	Energie psihică asociată cu pulsiunea sexuală; termen folosit uneori pentru ambele tipuri de energie, sexuală și distructivă.
Narcisism	Dragoste de sine; investirea cu libido a propriului sine.
Obiect	Orice va satisface o pulsiune activată. Poate fi o entitate inanimată, o persoană sau chiar ceva imaginar și irațional.
Preconștient	Acea parte a personalității al cărei conținut nu se află în sfera conștiinței, dar poate fi adus acolo cu ușurință.
Principiul plăcerii	Scopul ascuns în spatele tuturor comportamentelor umane, acela de a obține plăcerea și de a evita neplăcerea (durerea).
Principiul realității	Întârzierea descărcării tensiunii până la găsirea unui obiect adecvat; o funcție a Eului.
Proces primar	Mod de funcționare haotic, irațional, reprezentativ pentru Se.
Proces secundar	Mod de funcționare logic, orientat spre autoconservare și spre rezolvarea de probleme, reprezentativ pentru Eu.
Psihanaliză	(1) Numele dat de Freud teoriei sale a personalității. (2) Metoda de psihoterapie creată de Freud.
Pulsiune	(1) Stare de tensiune și disconfort psihic, provocată de o nevoie fiziologică (corporală). (2) Uneori este utilizat ca sinonim pentru „instinct" sau „tendință". (3) Forță motivatoare înnăscută, activată de o nevoie. Cele două categorii sunt: sexuală și distructivă (agresivă).
Realizare de dorință	Formarea unei imagini mentale a unui obiect care pare că satisface o nevoie; o funcție a Se-ului.
Reducerea tensiunii pulsionale	Eliminarea sau descreșterea disconfortului și tensiunii unei pulsiuni, prin satisfacerea nevoii fiziologice subiacente. Pentru Freud, sursa principală de plăcere.
Scenă originară	Observarea actului sexual al propriilor părinți.
Supradeterminare	Termen care se referă la cauzele numeroase, întrețesute ale celor mai multe comportamente.
Zonă erogenă	Zonă a corpului capabilă să producă plăcere erotică atunci când este stimulată.

familiei. Sau impulsurile agresive pot fi inconștient deviate de la un obiect amenințător (de exemplu, un părinte) către propria persoană, ducând la rănire autoprovocată sau chiar la suicid. De asemenea, poate apărea angoasa, ca în cazul copilului care, abuzat de părinții săi, se ferește de toți oamenii.

Prin contrast, mecanismul de apărare numit **proiecție** ascunde impulsuri periculoase, atribuindu-le inconștient altor persoane sau lucruri. (Freud, *Studii despre societate și religie*, pp. 275 și următoarele; *Nevroză, psihoză, perversiune*, 185–195.) De exemplu, ura proiectată poate duce la credința că sunteți displăcuți, urâți sau persecutați de alți oameni. În mecanismul de „deplasare", știind că sunteți furioși, alegeți o țintă mai sigură; în proiecție, vă refulați furia și credeți că alți oameni sunt furioși pe dumneavoastră. De asemenea, proiecția acționează întotdeauna inconștient, în timp ce unele deplasări pot fi conștiente. Deși proiecția joacă un rol semnificativ în dezvoltarea comportamentului paranoid, pentru un copil foarte mic este normal să-și nege greșelile (A. Freud, *Eul și mecanismele de apărare*, p. 99).

De asemenea, Eul se poate proteja refuzând să recunoască un adevăr neplăcut (**negarea realității**). Diferența dintre negare și refulare este că, în negare, amenințarea provine din lumea exterioară, și nu din interiorul propriului psihic (A. Freud, *Eul și mecanismele de apărare*, p. 83). De exemplu, un copil care respinge

SCURTĂ RECAPITULARE

Câteva concepte psihanalitice importante (II)

Anulare retroactivă	Adoptare inconștientă a unor comportamente rituale care neagă simbolic acțiunile sau gândurile anterioare capabile de a provoca sentimente de vinovăție; un mecanism de apărare.
Deplasare	Transferul, adesea inconștient, al comportamentelor sau emoțiilor, de la un obiect la altul mai puțin amenințător; un mecanism de apărare.
Fantasmă (vis diurn)	Gratificare a nevoilor neîmplinite prin imaginarea unor situații în care sunt satisfăcute; un mecanism de apărare.
Formațiune reacțională	Refularea credințelor, emoțiilor sau impulsurilor amenințătoare și înlocuirea lor inconștientă cu opusurile lor; un mecanism de apărare.
Identificare	(1) Reducere a sentimentelor dureroase de dispreț față de sine, devenind la fel ca persoanele care sunt faimoase și admirate, așa cum sunt idolii, agresorii sau foștii iubiți; un mecanism de apărare care poate fi parțial sau în întregime inconștient. (2) Dorința sănătoasă de a deveni asemenea propriilor părinți.
Intelectualizare	Separare inconștientă a emoțiilor amenințătoare de gândurile sau evenimentele asociate și reacția exclusivă la nivel intelectual; un mecanism de apărare.
Introiecție	Încorporare inconștientă în propria personalitate a valorilor sau calităților personale ale altcuiva.

naşterea unui frate sau a unei surori poate repeta „nu bebe, nu bebe." Sau părinţii cărora li se oferă dovezi că fiul lor a comis o infracţiune gravă pot refuza să creadă, susţinând că „este un băiat bun". Spectrul înfiorător al morţii este o cauză frecventă de negare, deoarece este foarte dificil de acceptat faptul că va veni o zi când nu vom mai fi nici noi, nici persoanele dragi nouă (Becker, 1973).

Negarea este adesea însoţită de un alt mecanism de apărare, **fantasma,** prin care nevoile nesatisfăcute sunt împlinite în imaginaţie. Un copil poate nega slăbiciunea nu numai jucându-se cu simboluri ale puterii de natură să-l liniştească, aşa cum sunt armele de jucărie şi păpuşile, ci şi visând cu ochii deschişi că este un general faimos sau un părinte bun (A. Freud, *Eul şi mecanismele de apărare,* pp. 53 şi următoarele). De fapt, într-o anumită măsură toată lumea visează cu ochii deschişi. Ca şi în cazul negării, totuşi fantasmarea în exces împiedică Eul să-şi îndeplinească principala funcţie — perceperea realităţii şi gestionarea acesteia.

Raţionalizarea constă în utilizarea şi credinţa în explicaţii vag plauzibile, pentru a justifica un comportament inacceptabil (E. Jones, 1908). Spre deosebire de justificări, care sunt menite să convingă pe altcineva, raţionalizările reduc angoasa ascunzând adevărul faţă de persoana care le foloseşte. De exemplu, un bărbat care îşi abuzează soţia se poate convinge pe sine că, într-o anumită măsură, el este adevărata victimă. Un student insuficient pregătit, care pică un examen,

Mecanism de apărare	Metodă folosită de Eu pentru a îndepărta ameninţările Se-ului, Supraeului sau ale realităţii exterioare şi pentru a reduce angoasa asociată. Majoritatea mecanismelor de apărare acţionează inconştient, înlesnind realizarea scopului principal, amăgirea de sine.
Negarea realităţii	Refuzul de a crede sau chiar de a observa o anumită ameninţare în lumea exterioară; un mecanism de apărare.
Proiecţie	Atribuire inconştientă a propriilor impulsuri, emoţii sau credinţe ameninţătoare altor oameni sau lucruri; un mecanism de apărare.
Raţionalizare	Apelarea la explicaţii mai puţin plauzibile pentru a justifica un comportament prohibit şi a reduce sentimentele de vinovăţie; un mecanism de apărare.
Refulare	Eliminarea inconştientă a materialului ameninţător din conştiinţă şi folosirea contrainvestirii pentru a preveni reapariţia sa în conştiinţă, amintirea devenind, astfel, imposibilă; un mecanism de apărare.
Regresie	(1) Adoptare inconştientă a comportamentului tipic unui stadiu anterior, mai sigur, al propriei vieţi; un mecanism de apărare. (2) Curgere inversă a libidoului spre un obiect abandonat în trecut sau spre un stadiu anterior de dezvoltare psihosexuală.
Sublimare	Canalizare inconştientă a impulsurilor instinctuale prohibite spre comportamente acceptabile din punct de vedere social. O formă de deplasare, însă una care reprezintă un comportament ideal.

poate ajunge la concluzia că sistemul de notare a fost nedrept. Un profesor slab poate conchide că studenţii nu sunt dotaţi pentru materia sa. Sau un politician care cheltuie banii publici pe vacanţe personale, se implică în hărţuiri sexuale sau acceptă favoruri din partea firmelor reglementate de comisia sa poate considera că poziţia sa extraordinară îi dă dreptul să eludeze regulile.

Emoţiile ameninţătoare pot fi separate inconştient de gândurile sau amintirile asociate, mecanism de apărare cunoscut sub numele de **intelectualizare**. Unii pacienţi aflaţi în psihoterapie îşi caută liniştea reprimându-şi durerea şi vorbind mecanic despre problemele lor şi, deoarece discursul lor este sărac din punct de vedere emoţional, progresele întârzie să apară. Un alt mecanism de apărare, **anularea retroactivă**, implică ritualuri care neagă simbolic o acţiune sau un gând anterior ce provoacă sentimente de vinovăţie (Freud, *Inhibiţie, simptom, angoasă*, pp. 226 şi următoarele). Un bine cunoscut exemplu din literatură este cel al lui Lady Macbeth, care îl asasinează pe rege, iar mai târziu încearcă să anuleze această acţiune mârşavă („să-şi cureţe mâinile pătate de sânge") cu gesturi compulsive de spălare a mâinilor.

Este normală identificarea copiilor cu părinţii şi încercarea de a deveni asemenea lor. Cu toate acestea, şi **identificarea** poate fi folosită ca mecanism de apărare. Un copil întristat de moartea unei pisicuţe iubite îşi poate alina durerea devenind la fel ca obiectul pierdut, pretinzând că este pisică şi târându-se în patru labe. Sau un elev criticat de un instructor dominator poate încerca să dobândească anumite sentimente de putere, adoptând, inconştient, expresia facială a agresorului său (A. Freud, *Eul şi mecanismele de apărare*, pp. 84–85; S. Freud, *Studii despre societate şi religie*, pp. 74–75). Adolescenţii care se îmbracă la fel ca starurile lor preferate de rock şi adulţii care poartă bluze cu numele unor sportivi faimoşi se simt mai bine în pielea lor identificându-se cu persoanele pe care le admiră.

Mecanismul de apărare numit **regresie** implică o întoarcere la un comportament tipic pentru o perioadă anterioară, mai sigură. Naşterea unui frăţior poate determina copilul să recurgă la acţiuni de mult depăşite, cum ar fi suptul degetului sau udatul patului, ca o amintire liniştitoare a timpului în care nu exista niciun rival ameninţător. Sau un adult confruntat cu un divorţ traumatic poate regresa la un comportament infantil, devenind dependent de părinţii săi.

În final, **sublimarea** serveşte scopurilor defensive, canalizând inconştient impulsuri prohibite (aşa cum este crima) spre debuşeuri mai acceptabile din punct de vedere social (de exemplu, sporturile mai dure). Cu toate acestea, sublimarea se deosebeşte de adevăratele mecanisme de apărare prin faptul că nu poate fi folosită în exces. Sublimarea reprezintă un comportament ideal — soluţia conflictului dintre pornirile noastre interzise şi antisociale înnăscute, pe de o parte, şi nevoia noastră de a avea beneficii din partea societăţii, pe de altă parte.

Ţinând seama de pericolele cu care se confruntă Eul, abilităţile sale defensive reprezintă o binecuvântare. Dar, de vreme ce amăgirea de sine se află dincolo de controlul nostru conştient, mecanismele de apărare pot deveni prea uşor excesive şi autosabotoare:

> ...aceste ştiri ale conştiinţei tale sunt incomplete şi adesea nu te poţi încrede în ele... Cine poate, chiar şi atunci când nu eşti bolnav, să cântărească tot ceea ce te frământă în psihicul tău, despre care tu nu afli nimic sau eşti greşit informat! Te comporţi ca un stăpân absolut care se mulţumeşte cu informaţiile primite de la funcţionarii superiori ai Curţii şi nu coboară până la popor, spre a-şi pleca urechea la glasul lui. Pătrunde în tine, în adâncurile tale şi învaţă mai întâi să te cunoşti! (Freud, *Compendiu de psihanaliză*, p. 79.)

Supraeul

Potrivit teoriei psihanalitice, bebeluşii nu au un simţ al binelui şi al răului. (Amintiţi-vă că, la naştere, este prezent numai Se-ul amoral.) La început, această funcţie este îndeplinită de părinţi, de care copilul, neajutorat, trebuie să depindă timp de mulţi ani. Ei recompensează anumite comportamente, ceea ce constituie o confirmare satisfăcătoare a prezenţei şi a afecţiunii lor. Dar ei pedepsesc, de asemenea, alte acţiuni, acesta este un semn ameninţător pentru copil că a pierdut iubirea lor şi se află acum la mila mediului înspăimântător şi periculos.

În parte pentru a se proteja de astfel de dezastre şi în parte deoarece se identifică cu părinţii atotputernici, Eul începe să internalizeze (**introiecteze**) regulile lor. Aceasta duce la formarea **Supraeului** (das *Überich*; literar „deasupra Eului"), o parte specială a Eului care observă şi participă la judecarea celorlalte. Supraeul este parţial conştient şi parţial inconştient. Începe să se formeze din Eu, pe parcursul celui de-al treilea până la al cincilea an de viaţă, şi continuă să introiecteze caracteristicile profesorilor, ale idolilor din adolescenţă şi ale altor figuri ce reprezintă autoritatea, deşi acestea rămân, de obicei, secundare ca importanţă. Atâta timp cât părinţii reflectă, indirect, cerinţele societăţii, Supraeul contribuie la perpetuarea statu-quoului (Freud, *Psihologia inconştientului*, p. 237; *Compendiu de psihanaliză*, p. 149).

Supraeul cuprinde două componente: *conştiinţa morală*, care pedepseşte gândurile şi acţiunile prohibite, şi *eul ideal*, care recompensează comportamentul dezirabil. O persoană care refuză să înşele sau să fure chiar dacă nu este văzută de nimeni sau care se străduieşte să dea cele mai bune rezultate chiar dacă nu este supravegheată răspunde directivelor Supraeului. Pentru astfel de comportamente oportune, Supraeul răsplăteşte Eul cu sentimente de mândrie şi virtute.

Din nefericire, viaţa psihică este rareori atât de plăcută. Cea mai mare parte a Supraeului se află în inconştient, unde este intim legată de Se. Acesta condamnă impulsurile nepermise ale Se-ului tot atât de sever ca pe nişte nelegiuiri reale, însă poate influenţa direct numai Eul. Prin urmare, atât impulsurile interzise, cât şi comportamentele inacceptabile provoacă generarea unei tensiuni între Supraeu şi Eu, iar aceasta este trăită de Eu ca vină sau angoasă morală (pentru teoria freudiană, termenul de „conştiinţă vinovată" reprezintă o eroare de formulare. Emoţiile au loc numai în Eu, astfel încât conştiinţa determină Eul să se simtă vinovat). Te simţi vinovat şi angoasat nu numai când faci un lucru greşit, dar şi

SCURTĂ RECAPITULARE

Structura personalității (Freud)

Se	*Eu*	*Supraeu*
Prezent la naștere	Se dezvoltă din Se în jurul vârstei de 6–8 luni. Rezultă din experiența cu propriul corp și cu lumea exterioară.	Se dezvoltă din Eu în jurul vârstei de 3–5 ani. Rezultă din introiecțiile regulilor parentale și din rezolvarea complexului Oedip.
Complet inconștient	Parțial conștient, parțial preconștient, parțial inconștient.	Parțial conștient, parțial inconștient.
Funcționează conform procesului primar: este haotic, irațional, amoral, nu are simțul timpului sau al logicii, este capabil numai de a produce imagini de realizare a dorinței.	Funcționează conform procesului secundar: este logic, orientat spre autoconservare și rezolvarea de probleme.	Funcționează prin introiectarea imperativelor morale. Poate sau nu poate fi realist și orientat spre autoconservare.
Motivat în întregime de principiul plăcerii. Transformă nevoi biologice în tensiuni psihice.	Motivat de principiul realității. Amână descărcarea tensiunii până la găsirea unui obiect adecvat, pentru a evita erorile, pericolele, pedeapsa.	Motivat de energia blocată în formarea sa. Își impune regulile provocând sentimentele de vină sau mândrie ale Eului.
Conține toate pulsiunile înnăscute, a căror forță diferă de la o persoană la alta.	Sediul tuturor emoțiilor, inclusiv al angoasei. Utilizează mecanisme de apărare.	Cuprinde eul ideal (criterii a ceea ce este bine) și conștiința morală (criterii a ceea ce este rău).
Poate fi prea puternic și crud (sau prea slab), provocând tulburări psihice.	Cu cât este mai puternic Eul, cu atât este mai sănătoasă personalitatea.	Poate fi prea puternic și crud (sau prea slab), provocând tulburări psihice.
Într-un sens, componenta biologică a personalității	Într-un sens, administratorul psihologic al personalității.	Într-un sens, componenta socială a personalității.

când dorești să faci un lucru greșit, cu toate că dorințele tale prohibite nu se află la nivelul conștiinței.

Chiar dacă Eul nu e conștient de motivele acestor sentimente neplăcute, el este obligat să ia atitudine în privința lor. Poate obține alinare trecând la gânduri sau acțiuni mai acceptabile sau recurgând la mecanisme de apărare.

Este posibil ca Supraeul să fie subdezvoltat, lăsând individul lipsit de repere interioare eficiente. Copiii crescuți în lipsa iubirii nu introiectează regulile

potrivite, nu trăiesc tensiunea adecvată între Eu și Supraeu și au mai puține scrupule în ceea ce privește agresarea celorlalți (Freud, *Studii despre societate și religie*, pp. 205–206, n. 41). Totuși, mai dese sunt cazurile în care Supraeul se dovedește a fi un stăpân dur — și o altă sursă potențială de pericol. Poate deveni atât de perfecționist și rupt de realitate, încât autentice realizări să pară lipsite de valoare. De exemplu, un student care ține un discurs excelent în fața unei largi audiențe se poate simți nemulțumit de sine deoarece a făcut câteva greșeli minore. Sau Supraeul își poate depăși granițele, pedepsind un comportament legitim:

> ... Supraeul poate deveni hipermoral, caz în care el este la fel de crud ca și Se-ul. ... Supraeul devine extrem de sever, el insultă, înjosește și maltratează bietul Eu, îl lasă să se aștepte la cele mai grele pedepse, îi face reproșuri pentru acțiuni de mult trecute, care la vremea lor nu au fost considerate grave... (Freud, *Psihologia inconștientului*, p. 252; *Introducere în psihanaliză*, p. 581.)

Vina inconștientă intensă poate fi cauza unui comportament nepermis sau autodistructiv, mai degrabă decât rezultatul acestuia. O persoană poate comite un delict, poate fi victima unui act ratat umilitor, poate eșua la slujbă sau la școală sau i se poate înrăutăți starea atunci când este lăudată de psihanalist, toate acestea funcționând ca o autopedepsire pentru o anumită vină (Freud, *Psihologia inconștientului*, pp. 250 și următoarele).

Supraeul poate deveni neîndurător chiar dacă educația primită de la părinți a fost moderată și blândă. Un motiv ar fi acela că formarea Supraeului este un proces complicat. Implică nu numai introiectarea regulilor parentale, ci și rezolvarea complexului Oedip al copilului — un construct freudian important, care va fi discutat în următoarea secțiune.

Dezvoltarea personalității

Stadiile psihosexuale

Pentru Freud, dezvoltarea personalității constă dintr-o serie de **stadii psihosexuale**. Fiecare stadiu este caracterizat de o anumită zonă erogenă, care servește ca sursă primară de plăcere.

Stadiul oral. Pe parcursul primelor 12 până la 18 luni de viață, dorințele sexuale ale bebelușului se centrează în jurul regiunii orale (gură, limbă și buze). Suptul la sân sau din biberon oferă nu numai hrană, ci și plăcere erotică:

> Ea (satisfacerea orală) slujește desigur în primul rând autoconservării prin alimentație, dar nu trebuie să confundăm fiziologia cu psihologia. Foarte devreme se manifestă în suptul la care bebelușul persistă cu încăpățânare o nevoie de satisfacere care... tinde, totuși, independent de hrănire, spre obținerea plăcerii și de aceea poate și trebuie să fie numită *sexuală*... Cine privește un copil sătul retrăgându-se de la sân, adormind cu obrajii îmbujorați și zâmbetul fericit, acela

> trebuie să își spună că acest tablou rămâne un reper și pentru expresia satisfacției sexuale din viața de mai târziu. (Freud, *Compendiu de psihanaliză*, pp. 155–156; *Studii despre sexualitate*, p. 78.)

Cu toate acestea, plăcerea este numai o parte o poveștii. Frustrările și conflictele sunt inevitabile, deoarece hrana nu apare întotdeauna când copilului îi este foame și deoarece copilul trebuie în cele din urmă înțărcat de la sân și învățat să nu-și mai sugă degetul. Acestea sunt primele dintre multele lecții despre nevoia de a sublima pulsiunile și de a satisface cerințele societății. Spre sfârșitul acestui stadiu, când ies dinții și mușcatul devine posibil, oralitatea ia o turnură agresivă.

Stadiul anal. În jurul vârstei de un an, un an și jumătate, copilul capătă un anumit control asupra evacuării materiilor fecale. Cea mai mare parte a libidoului se detașează de zona orală și investește anusul, copilul obținând satisfacție erotică din senzațiile corporale implicate în excreție. În plus, copilul poate acum să-și exercite controlul asupra mediului, eliminându-și sau reținându-și fecalele. Prima acțiune devine o expresie a conformării, similară cu oferirea unui cadou, în timp ce ultima este o formă de neascultare. Frustrarea și conflictul se centrează în jurul problemei educației la toaletă, un exercițiu dificil de autocontrol. Încă o dată, copilul trebuie să învețe să sacrifice plăcerea pentru a veni în întâmpinarea cerințelor parentale. (Vezi Freud, *Nevroză, psihoză, perversiune*, pp. 21–27, 107–114; *Introducere în psihanaliză*, pp. 622–625; *Psihologia inconștientului*, pp. 81–82, 96.)

Stadiul uretral. Stadiul uretral nu se distinge foarte bine de stadiul anal și Freud are relativ puține de spus în legătură cu acesta. Canalul care poartă urina de la vezică devine acum o zonă erogenă, copilul trebuie să învețe să-și controleze impulsurile urinare, iar conflictul rezultă din problema udării patului. (Vezi Freud, *Nevroză, psihoză, perversiune*, pp. 21–27; *Psihologia inconștientului*, p. 125, n. 92.)

Stadiul falic. În jurul vârstei de 2–3 ani, băiatul învață să-și producă senzații plăcute stimulându-și manual organul sexual. Aceasta are un efect puternic asupra investirii mamei sale:

> ... el devine iubitul mamei lui. El dorește să o posede fizic în formele pe care le-a intuit prin observațiile și bănuielile sale despre viața sexuală, încearcă să o seducă, arătându-i organul său bărbătesc de a cărui posesie este mândru. Într-un cuvânt, bărbăția lui trezită devreme caută să-l înlocuiască pe tată, care oricum fusese până atunci modelul său invidiat datorită forței fizice pe care o percepe la el și autorității cu care vede că este investit. Acum tatăl este rivalul lui care îi stă în drum și pe care ar dori să-l îndepărteze din calea sa. (Freud, *Compendiu de psihanaliză*, p. 194)

Băiatul arată, de asemenea, afecțiune pentru tatăl său și gelozie pentru mama sa. Acest dublu set de atitudini îndreptate către ambii părinți constituie **complexul**

Oedip, numit după legendarul rege grec, care, fără să știe, și-a ucis tatăl și s-a însurat cu propria mamă.

Sentimentele oedipiene sunt extrem de puternice. Ele cuprind toate aspectele unei adevărate povești de dragoste: culmi ale pasiunii, accese de gelozie și aleanuri repetate. Totuși, în cele din urmă, complexul Oedip duce la conflicte severe. Băiatul se teme că dorințele sale prohibite îl vor costa dragostea și protecția tatălui său, cea mai importantă nevoie a unui copil (Freud, *Studii despre societate și religie*, p. 186; vezi și Freud, *Nevroza la copil; Studii despre sexualitate*, pp. 116–117, 211–218). El descoperă, de asemenea, diferențele fizice dintre sexe și trage o concluzie terifiantă: fetele au avut inițial un penis, dar le-a fost luat drept pedeapsă și aceeași soartă va avea și propriul lui organ prețuit dacă persistă în dorințele sale oedipiene.

Pentru a ușura această **angoasă de castrare** intensă, băiatul abandonează năzuințele sale oedipiene și le înlocuiește cu un set complex de atitudini. El își intensifică identificarea cu tatăl său, preferând să-i semene decât să-l înlocuiască. Băiatul recunoaște, de asemenea, că nu are voie să facă anumite lucruri pe care tatăl său le face (de exemplu, să se bucure de anumite privilegii pe lângă mama sa) și învață să se supună autorității. Aceasta reduce anxietatea de castrare, eliminând nevoia de pedeapsă, în timp ce identificarea cu tatăl său oferă, de asemenea, o oarecare satisfacere prin substitut a dorințelor sale incestuoase pentru mamă.

Aceste identificări și interdicții sunt încorporate în Supraeu și contribuie la formarea lui, principala sa funcție (deși inconștientă) devenind prevenirea sexualității și ostilității oedipiene. Astfel, un Supraeu sever poate rezulta dintr-un complex Oedip neobișnuit de intens, care necesită măsuri punitive puternice. Întregul subiect este atât de înspăimântător, încât este refulat cu grijă, făcând imposibilă amintirea experiențelor oedipiene fără ajutorul terapiei de orientare psihanalitică. Efectele complexului Oedip pot fi mai evidente totuși atunci când un bărbat își alege o soție care seamănă foarte mult cu mama sa.

Teama de castrare nu se poate aplica fetelor, astfel încât Freud trebuie să găsească altă explicație pentru complexul Oedip feminin. (Unii autori l-au numit complexul Electra, însă Freud a respins acest termen [*Nevroză, psihoză, perversiune*, p. 229, n. 1; *Studii despre sexualitate*, p. 242].) La fel ca băiatul, fata formează la început o puternică investire asupra mamei care o hrănește. Și fata are o atitudine dual㠠(iubire și gelozie) pentru ambii părinți. Cu toate acestea, descoperind că ea nu are penis, ajunge la sentimente intense de inferioritate și gelozie (**invidie de penis**). În mod tipic, fata răspunde respingându-și mama, care are și ea parte de același aparent defect. Ea își intensifică atașamentul invidios pentru tată, își privește mama ca pe un rival și dezvoltă o dorință inconștientă de a compensa presupusa ei deficiență fizică, având un copil de la tatăl ei:

> La bărbat... amenințarea cu castrarea pune punct complexului Oedip, la femeie aflăm că, dimpotrivă, tocmai această lipsă de penis duce la complexul ei Oedip... Abia odată cu revărsarea dorinței de penis, copilul-păpușă [cu care se joacă fetița] devine un copil de la tata și începând de aici cel mai puternic scop feminin al

> dorinței. Fericirea este mare atunci când această dorință infantilă își găsește odată mai târziu împlinirea sa reală, îndeosebi însă când copilul este un băiețel, care aduce cu sine penisul râvnit. (Freud, *Compendiu de psihanaliză*, p. 199; *Introducere în psihanaliză*, pp. 654–655; vezi și Freud, *Studii despre sexualitate*, pp. 205–210, 216–217, 228.)

Deoarece fata nu trăiește amenințarea vitală și imediată a angoasei de castrare, Supraeul ei este mai slab, îi este mai dificil să formeze sublimări eficiente și are mai multe șanse să devină nevrotică. De asemenea, Freud privește clitorisul ca pe un dat inferior, care are efecte negative permanente asupra caracterului femeii și hotărăște că locul unei femei este acasă (Freud, *Studii despre societate și religie*, p. 174; *Inhibiție, simptom, angoasă*, pp. 242–243; *Introducere în psihanaliză*, p. 587; *Compendiu de psihanaliză*, pp. 157, 198–199; vezi și Rieff, 1961, pp. 191 și următoarele). Freud recunoaște că înțelegerea psihicului feminin reprezintă o mare dificultate și admite, cu părere de rău, propria incapacitate de a răspunde la „marea întrebare": „ce-și dorește o femeie?" (E. Jones, 1963b, p. 368). Cu toate acestea, el nu are dubii în privința importanței teoriei oedipiene:

> Mă încumet să spun că, dacă psihanaliza nu s-ar putea mândri cu o altă realizare în afara descoperirii complexului Oedip refulat, chiar și numai asta i-ar da dreptul să fie încadrată printre cele mai valoroase achiziții noi ale omenirii. (Freud, *Compendiu de psihanaliză*, p. 198.)

Perioada de latență. Până la vârsta de 5–6 ani, personalitatea este ferm constituită. Din acest moment până la pubertate (vârsta de 12 ani sau mai târziu), pulsiunile erotice ale copilului se aplatizează. Furtunile oedipiene se potolesc, sexualitatea lasă locul unor forme mai sigure de exprimare (precum afecțiunea și identificarea), norii uitării acoperă amintirile sexualității infantile, iar formațiunea reacțională poate determina copilul să respingă membrii sexului opus. Cu toate acestea, perioada de latență nu este un stadiu psihosexual propriu-zis și în anumite cazuri poate fi chiar în mare parte sau în totalitate absentă.

Stadiul genital. Stadiul genital este scopul dezvoltării normale și reprezintă maturitatea psihică. (Stadiile anterioare, oral, anal, uretral și falic, sunt numite, prin urmare, **pregenitale**.) Narcisismul cedează acum în fața unui interes mai sincer față de alți oameni, iar zona erogenă feminină primară se deplasează dinspre clitorisul (pregenital) înspre vagin. Astfel, „organul genital feminin abia acum găsește recunoașterea pe care cel masculin și-o dobândise cu mult înainte" (Freud, *Introducere în psihanaliză*, p. 622).

Atâta timp cât majoritatea libidoului ajunge cu succes la acest ultim stadiu, există suficientă energie psihică pentru a investi obiectele heterosexuale adecvate și pentru a forma relații satisfăcătoare. Totuși, deși Freud pune accentul pe sexualitate, el recunoaște importanța iubirii și afecțiunii, considerând că o legătură bazată doar pe dorință trupească este sortită în cele din urmă eșecului, deoarece,

odată ce investirea instinctuală s-a descărcat, mai sunt prea puține motive pentru ca partenerii să rămână împreună.

Limitele de vârstă date mai sus nu pot fi indicate cu precizie, deoarece stadiile psihosexuale se amestecă, fără să existe un punct bine definit în care unul să lase locul următorului. Aceste stadii se referă, în primul rând, la pulsiunea erotică și nu există „stadii psihodistructive" corespunzătoare (așa cum nu există un analog distructiv al libidoului). Accentuarea asupra sexualității bebelușului și a copilului poate părea exagerată, dar psihanaliștii o consideră un fapt atât evident, cât și dovedit (de exemplu, Brenner, 1974, p. 22; Fenichel, 1945, p. 56; Freud, *Tehnica psihanalizei*, pp. 235–236).

Fixație și tipologie caracterială

Deoarece natura umană este, din naștere, una sălbatică, nu avem vreo dorință înnăscută de a ne schimba în bine, iar părinții trebuie să constrângă copilul șovăitor pentru a traversa diversele stadii de dezvoltare. Această sarcină este plină de dificultăți și o parte a libidoului rămâne inevitabil atașată (**fixată**) de zonele erogene pregenitale.

Atâta timp cât cea mai mare parte a libidoului ajunge la stadiul genital, niciun rău major nu este făcut. Dar dacă evenimente traumatice au loc în timpul unui stadiu pregenital, precum tentative dure de a fi înțărcat sau pedepse excesiv de severe în timpul educației la toaletă, cantități extraordinare de libido vor rămâne fixate la acel stadiu. Copilul va respinge dezvoltarea ulterioară și va solicita satisfacțiile care i-au fost refuzate. Fixații excesive pot fi, de asemenea, provocate de indulgența exagerată, așa cum este permisiunea acordată copilului de a petrece prea mult timp sugându-și degetul. O astfel de gratificare intensă nu este de dorit, deoarece este dificil de abandonat și rămâne o sursă de dorință arzătoare. Astfel, părinții trebuie să fie atenți să nu permită nici prea puțină, nici prea multă satisfacție pe parcursul stadiilor pregenitale (Fenichel, 1945, pp. 65–66).

Fixația poate lăsa prea puțin libido disponibil pentru heterosexualitatea matură și poate provoca tulburări psihice grave. Este totuși posibil, de asemenea, ca o personalitate să fie marcată de caracteristicile unui stadiu pregenital, fără a fi considerată patologică.

Caracteristici ale tipului oral. Stadiul oral implică în primul rând încorporarea pasivă a hranei, astfel încât fixarea unei cantități excesive de libido la acest stadiu este probabil să provoace dependența de alți oameni. Tipul oral tinde, de asemenea, să fie credul (capabil „să înghită orice") și să exagereze cu plăceri ca mâncatul sau fumatul. Totuși, este posibil ca mecanismul de apărare, numit formațiune reacțională, să transforme aceste caracteristici în opusele lor, ducând la o independență pronunțată sau la suspiciune. Astfel, teoria psihanalitică descrie în mod tipic modele de comportament în termeni de polarități, precum credul — suspicios, idealul fiind undeva între cele două extreme.

Caracteristici ale tipului anal. Trei trăsături rezultă din fixația excesivă la stadiul anal: ordine, parcimonie și încăpățânare (Freud, *Nevroză, psihoză, perversiune*, pp. 21–27; *Introducere în psihanaliză*, p. 625). În termeni bipolari, caracteristicile anale includ lăcomie–generozitate debordantă, încăpățânare–resemnare și disciplină–neglijență. Lăcomia și încăpățânarea sunt asociate cu o rebeliune împotriva educației la toaletă, în timp ce disciplina reprezintă curățenia obedientă ulterioară evacuării. Aceste caracteristici sunt cunoscute uneori ca *anal-retentive*, iar extremele lor opuse, ca *anal-expulzive*.

Caracteristici ale tipului uretral. Fixația la stadiul uretral este asociată cu ambiția, care reprezintă o formațiune reacțională împotriva rușinii udării patului în copilărie. Ambiția poate avea și alte cauze, totuși, de exemplu constrângerile parentale (Fenichel, 1945, pp. 69, 493).

Caracteristici ale tipului falic. Caracteristicile fixației falice depind de modul în care este rezolvat complexul Oedip. Un interes excesiv față de activitatea sexuală și pentru dragostea de sine poate duce la promiscuitate sau la o

SCURTĂ RECAPITULARE
Stadiile psihosexuale, fixația și regresia

Stadiu	*Zonă erogenă*	*Durată; descriere*	*Sursa conflictului*	*Caracteristicile personalității*
Oral	Gură, buze, limbă	Aproximativ între 0 ani și un an și jumătate. Implică inițial încorporarea pasivă, dar devine agresivă când ies dinții și mușcatul este posibil.	Hrănire	Comportament oral, precum fumatul și mâncatul; pasivitate și credulitate (și opusele lor).
Anal	Anus	Aproximativ între 1 și 3 ani. Este oferit un anumit control asupra mediului prin expulzarea sau reținerea fecalelor.	Educația la toaletă	Disciplină, parcimonie, încăpățânare (și opusele lor).
Uretral	Uretra (canalul ce transportă urina de la vezica urinară)	Nu se distinge clar de stadiul anal.	Udarea patului	Ambiție (și opusul său).

Stadiu	*Zonă erogenă*	*Durată; descriere*	*Sursa conflictului*	*Caracteristicile personalității*
Falic	Penis, clitoris	Aproximativ între 2 și 5 ani.	Complexul Oedip	Vanitate, îndrăzneală (și opusele lor).
[Impulsurile sexuale se aplatizează în timpul perioadei de latență, care are loc între 5 și 12 ani, aproximativ, și care nu este un stadiu psihosexual propriu-zis.]				
Genital	Penis, vagin	Maturitate; scopul unei dezvoltări normale.	Dificultățile inevitabile ale vieții	Un interes mai sincer față de alții, sublimări eficiente, satisfacții realiste.
Fixație: Are loc atunci când libidoul rămâne atașat de una sau mai multe zone erogene pregenitale. Este inevitabilă într-o anumită doză, dar într-o proporție prea mare va duce la psihopatologie.				
Regresie: Curgerea îndărăt a libidoului, înapoi la un stadiu psihosexual sau la o alegere de obiect anterioară. La fel ca în cazul fixației, într-o anumită proporție este normală. Obiectele cele mai probabile ale regresiei sunt acelea care au fost puternic fixate.				

preocupare castă față de propria atractivitate. Alte caracteristici falice obișnuite sunt vanitate–autodispreț și îndrăzneală–timiditate.

Conceptul de fixație nu se aplică perioadei de latență (care nu este un stadiu psihosexual) sau stadiului genital (care este idealul și este semnificat prin sublimări eficiente, satisfacții realiste și sexualitate matură). Cu toate acestea, fixația la un obiect este tot atât de posibilă ca și fixația la un stadiu de dezvoltare. De exemplu, o persoană care a eșuat în rezolvarea complexului Oedip poate fi incapabilă să dezvolte relații heterosexuale mulțumitoare, ca urmare a fixației la părintele de sex opus.

Regresia

După cum am văzut, mecanismul de apărare numit **regresie** implică o întoarcere la un comportament specific unei perioade anterioare și mai sigure a propriei vieți. Mai exact, regresia reprezintă o curgere inversă a libidoului spre un stadiu psihosexual anterior sau o investire a unui obiect care fusese abandonat de mult timp.

La fel ca în cazul fixației, regresia într-o proporție limitată este un aspect normal al vieții mentale. Totuși, frustrările puternice sau stresul pot duce la regresii excesive și dăunătoare. Un copil aflat în stadiul falic poate regresa la suptul degetului sau udatul patului la nașterea unui frate mai mic, mari cantități de libido revenind la o investire a zonei orale sau uretrale, ca urmare a apariției unui rival ce amenință să capteze atenția părinților. Ori un adult sau un adolescent poate deveni infantil de încăpățânat într-o criză, regresând, prin urmare, la stadiul anal.

Tindem să regresăm la obiecte sau stadii care au fost puternic fixate în timpul copilăriei. Astfel, un alt dezavantaj al fixațiilor puternice este acela că fac mai probabilă apariția unor regresii vătămătoare:

> ... dacă un popor aflat în mișcare a lăsat în urmă, prin locurile prin care a trecut, largi secțiuni de populație, va fi la îndemână pentru cei aflați în avangardă să se retragă până la aceste stații când sunt atacați sau se lovesc de un dușman deosebit de puternic. Dar, pe de altă parte, ei vor fi expuși cu atât mai mult pericolului de a fi învinși, cu cât au lăsat în urmă mai mulți oameni. (Freud, *Introducere în psihanaliză*, p. 381.)

Aplicații suplimentare ale teoriei psihanalitice

Interpretarea viselor

Teoria psihanalitică prezintă o formidabilă dificultate: cea mai importantă parte a personalității, inconștientul, este și cea mai inaccesibilă. Totuși, în timpul somnului, Eul își slăbește apărările și permite conținutului refulat să iasă la suprafață, iar pulsiunile Se-ului care au fost blocate pe parcursul orelor de veghe sunt satisfăcute sub forma viselor. Este ca și cum Eul ar spune Se-ului: „Stai liniștit, nimic rău nu se poate întâmpla acum, simte-te bine". Cu toate acestea, Eul recunoaște că un vis extrem de amenințător va provoca trezirea prematură a visătorului. Astfel, el cenzurează în diverse moduri conținutul refulat, limitând Se-ul la o împlinire doar parțială, iar visătorul trăiește compromisul rezultat între Se-ul aflat în căutarea plăcerii și Eul preocupat de vegherea somnului.

În conformitate cu principiul determinismului psihic, niciun vis nu este întâmplător sau banal. Dar pentru a înțelege adevărata semnificație, este necesară dezvelirea măștilor impuse de Eu și dezvăluirea gândurilor inconștiente aflate dedesubt (**interpretarea** visului). Este probabil să fie o sarcină dificilă, în parte deoarece limbajul viselor este unul neobișnuit și, de asemenea, deoarece refularea revine în plină forță imediat după trezire. Cu toate acestea, analizând sute de vise (inclusiv multe personale), Freud hotărește că „interpretarea viselor este însă via regia spre cunoașterea inconștientului în viața psihică" (*Interpretarea viselor*, p. 522).

Conținut manifest, idei latente din vis și travaliul visului. Acea parte a visului pe care v-o amintiți (sau pe care v-ați putea-o aminti) la trezire este conținutul **manifest**. Impulsurile, credințele, emoțiile, conflictele și amintirile inconștiente ascunse în spatele fațadei conținutului manifest reprezintă ideile **latente** din vis. Și **travaliul visului** este procesul care convertește gândurile latente în conținut manifest (Freud, *Vis și telepatie*, p. 32; *Interpretarea viselor*, pp. 143, 180–181, 268 și următoarele; *Introducere în psihanaliză*, pp. 532–533; 136, 192; *Compendiu de psihanaliză*, p. 167).

Scopul travaliului visului este acela de a ascunde materialul amenințător care poate trezi persoana adormită. De exemplu, travaliul visului poate transforma

unele gânduri latente oedipiene stânjenitoare într-un conținut manifest în care visătorul trăiește o aventură amoroasă cu o atrăgătoare necunoscută, învingând și un rival periculos pe parcurs. Dacă Eul decide că este necesară o mai mare viclenie, deoarece, probabil, complexul Oedip este încă o sursă însemnată de conflict, travaliul visului poate transforma dragostea în furie, modificând sexul (sau chiar speciile) obiectului romantic. Acum, conținutul manifest îl va arăta pe visător luptându-se cu o persoană de același sex. Alternativ, travaliul visului poate atribui altcuiva impulsurile romantice sau agresive. Și nenumărate alte deformări sunt posibile.

Visele ca realizări ale dorinței. Visele sunt declanșate de amintiri ale zilei precedente care implică frustrări importante (**resturi diurne**). Potrivit lui Freud, scopul viselor este acela de realizare a dorințelor visătorului. Un copil căruia îi fusese interzis să mănânce dintr-un castron cu cireșe apetisante a obținut o oarecare satisfacție visând că le consumă pe toate, o femeie însărcinată în pofida voinței sale a visat că îi vine menstruația, iar într-un grup de exploratori ai ținuturilor înghețate apăreau frecvent vise cu mese îmbelșugate și înlesnirile de acasă. Totuși, visele adulților sunt în general mai complicate și comportă pulsiuni refulate din copilărie, care au frecvent o natură sexuală. (Vezi Freud, *Vis și telepatie*, pp. 33–39; 75 și următoarele; *Viața mea și psihanaliza*, p. 168; *Interpretarea viselor*, pp. 132–136, 370–374; *Introducere în psihanaliză*, pp. 526; 141 și următoarele.)

Deși unele vise pot părea amăgitoare, înspăimântătoare sau autopunitive, o analiză mai atentă relevă o anumită formă (sau tentativă) de realizare a dorinței. (Freud [*Psihologia inconștientului*, pp. 193–194] recunoaște o singură excepție: tendința de avea vise repetate legate de un traumatism fizic anterior.) Odată, un avocat care a audiat una dintre conferințele lui Freud referitoare la interpretarea viselor a visat apoi că pierdea toate procesele. El a respins teoria psihanalitică, spunând că nu-și dorea să eșueze. Acesta era un fost coleg de clasă al lui Freud, care avusese note destul de mici. Fiind invidios și dorind să-l pună în încurcătură pe Freud, și-a realizat această dorință printr-un vis care făcea ca teoriile lui Freud să pară absurde. „... dacă timp de opt ani eu am stat în prima bancă, fiind elevul cel mai bun, iar el a tot schimbat locurile pe undeva prin mijlocul clasei, oare a rămas departe de el dorința din copilărie, ca și eu să mă pot blama temeinic măcar o dată?" (Freud, *Interpretarea viselor*, p. 158.)

O pacientă a lui Freud a visat că nu poate organiza un supeu, deoarece toate magazinele erau închise. „Nu mi s-a îndeplinit dorința", i-a spus ea. „Cum veți interpreta asta cu teoria dumneavoastră?" Cu o zi înainte, o prietenă de-ale pacientei ceruse să fie invitată la cină. Soțul visătoarei era tare entuziasmat de această prietenă, dar o considera mult prea slabă. Acest vis satisfăcea dorința visătoarei de a împiedica o periculoasă rivală să devină și mai atrăgătoare. După cum i-a explicat Freud: „Este ca și cum ați fi gândit la această solicitare: Sigur, să te invit, ca să te ghiftuiești la mine, să te îngrași și să poți să îi placi mai mult soțului meu. Mai bine nu mai merg niciodată la supeuri" (Freud, *Interpretarea viselor*, p. 155).

Visele înspăimântătoare indică faptul că apărările Eului sunt pe cale de a slăbi și de a permite materialului periculos să iasă la suprafață. Trezirea visătorului devine acum cel mai puțin nociv dintre două rele, iar travaliul visului se conformează:

> ... aidoma paznicului de noapte conștiincios, care își face mai întâi datoria, potolind tulburările, pentru a nu trezi populația, dar apoi își continuă datoria trezind cetățenii, în cazul în care cauzele tulburării i se par problematice și nu se descurcă singur spre a le face față. (Freud, *Vis și telepatie*, p. 78. Vezi și Freud, *Interpretarea viselor*, p. 231; *Introducere în psihanaliză*, pp. 244, 530; *Compendiu de psihanaliză*, p. 103.)

Visele autopunitive satisfac o dorință a Supraeului. O pulsiune prohibită a Se-ului se străduiește să fie satisfăcută, iar Supraeul răspunde provocând Eul să se simtă vinovat. Visul punitiv ușurează această emoție neplăcută, servind, prin urmare, ca o formă extraordinară de compromis între cele trei componente ale personalității (Freud, *Interpretarea viselor*, p. 439, n. 132, pp. 521 și următoarele; *Introducere în psihanaliză*, p. 544).

Limbajul viselor. Visele se exprimă prin **simboluri**, o stratagemă pe care o găsim, de asemenea, în mituri, legende, cuvinte de spirit și literatură. De exemplu, un străin care apare în conținutul manifest poate, de fapt, să întruchipeze un părinte, un soț sau chiar pe visătorul însuși. Freud atribuie o semnificație sexuală majorității simbolurilor, organul masculin fiind reprezentat prin obiecte alungite și care exprimă autoritatea (bețe, puști, cuțite, umbrele, cravate, șerpi, pluguri), iar organul feminin prin obiecte conținătoare (dulapuri, peșteri, sticle, camere, casete de bijuterii). Actul sexual este semnificat de urcatul sau coborâtul scărilor, precum și de călcarea în picioare sau de un vehicul. Castrarea este reprezentată ca decapitare sau pierderea dinților (Freud, *Vis și telepatie*, pp. 82 și următoarele; *Interpretarea viselor*, pp. 330 și următoarele, *Introducere în psihanaliză*, pp. 168 și următoarele).

Cu toate acestea, pentru a interpreta visele este nevoie de mult mai mult decât de o listă de simboluri și de semnificațiile lor. Unele simboluri sunt utilizate într-o manieră idiosincrasică, accesibilă doar visătorului, iar unele elemente sunt doar ceea ce par, fără a fi deloc simbolice. Prin urmare, la fel ca în cazul actelor ratate, trebuie folosită asocierea liberă pentru revelarea gândurilor subiacente:

> ... poftim visătorul să se elibereze de impresia visului manifest, să nu își îndrepte atenția asupra întregului, ci asupra diferitelor părți ale conținutului visului și să ne comunice pe rând ce îi vine în minte referitor la fiecare dintre aceste părți componente, ce asociații îi trec prin minte atunci când le cercetează cu atenție pe fiecare în parte... Cunoașterea simbolisticii visului ne va mijloci întotdeauna numai traducerea unor componente izolate ale conținutului visului... Dar ea va interveni drept cel mai valoros mijloc ajutător al interpretării exact acolo unde ideile spontane

care-i trec visătorului prin minte dau greș sau devin insuficiente. (Freud, *Vis și telepatie*, pp. 83–84; *Introducere în psihanaliză*, pp. 525–527.)

Travaliul visului disimulează materialul amenințător pe diverse căi. Poate face în așa fel încât aspecte importante ale ideilor latente din vis să devină părți minore ale conținutului manifest (sau viceversa), poate muta sfârșitul unei serii de idei latente la începutul conținutului manifest (sau viceversa), poate converti ura în iubire (sau viceversa). Travaliul visului poate **condensa** câteva idei înrudite într-un singur simbol al cărui înțeles să fie învăluit în ceață sau chiar să elimine complet o parte din materialul latent. Sau poate atribui altcuiva impulsurile ostile ale visătorului, în conținutul manifest visătorul apărând mustrat de unul dintre părinți.

Datorită acestei complexități și faptului că asociațiile libere ale visătorului se pot bloca atunci când se apropie de un material amenințător, nu orice vis poate fi interpretat (Freud, *Introducere în psihanaliză*, p. 528). Totuși, în prefața ediției englezești din 1932 a volumului *Interpretarea viselor*, Freud conchidea:

> Această carte... chiar în lumina judecăților mele actuale, conține cea mai valoroasă dintre toate descoperirile pe care am avut șansa să le fac. Intuiții cum este aceasta viața nu ți le oferă decât o singură dată. (*Interpretarea viselor*, pp. 19–20.)

Psihopatologia

Elementele unei personalități adulte bine adaptate conlucrează într-o relativă armonie, sub conducerea Eului, pentru a obține o descărcare a tensiunii plăcută și sigură. Majoritatea libidoului ajunge cu succes la stadiul genital, permițând Eului să facă față celor trei stăpâni ai săi. Eul sublimează sau blochează pulsiunile periculoase ale Se-ului, dar nu și pe acelea sănătoase. El acordă o atenție desosebită dictatelor morale ale Supraeului, dar rezistă cerințelor aspre și perfecționiste. Și trece cu o mai multă sau mai puțină ușurință peste frustrările provocate de lumea exterioară, alcătuind planuri adecvate și revizuindu-le dacă este necesar. Deși viața este dificilă și o oarecare nefericire este inevitabilă, individul sănătos este capabil să facă două lucruri bine: să iubească și să muncească (Freud, citat de Erikson, 1963, pp. 264–265).

Pe de altă parte, în inadaptare, Eul este slăbit de scurgerea libidoului spre fixațiile puternice din copilărie. Atunci, Eul poate răspunde la frustrarea venită din afară permițând unei cantități și mai mari de libido să regreseze, rezultatul fiind un comportament infantil. Poate fi dominat de un Supraeu sever și aspru, poate aplica prea rigid mecanismele de apărare și poate priva individul de satisfacții sănătoase și acceptabile social. Sau, dacă și Supraeul este slab, impulsurile prohibite ale Se-ului pot duce la un comportament imoral și distructiv.

Chiar dacă psihopatologia poate duce la un comportament ce pare extrem sau bizar, nu există o delimitare clară între personalitatea normală și cea anormală.

Distincția implică o diferență de grad, nu de natură. Dificultățile dureroase ale copilăriei nu pot fi niciodată evitate întru totul și, astfel, „cu toții suntem puțin nevrotici" (Freud, *Psihopatologia vieții cotidiene*, p. 343).

Cauze ale nevrozei. Nevroza debutează invariabil în copilărie, deși este posibil să nu devină evidentă decât mult mai târziu. O cauză importantă este lipsa de afecțiune fizică, de unde dificultatea copilului de a distinge sinele de non-sine și întârzierea gravă a dezvoltării Eului. Indulgența excesivă sau frustrarea prea mare pe parcursul unui stadiu psihosexual va duce la fixații dăunătoare, după cum am văzut. Copilul poate suferi evenimente traumatice, ca de exemplu să observe actul sexual al părinților (**scena originară**), să fie sedus de un adult sau (în cazul băiatului) să fie amenințat cu castrarea. Eul imatur este copleșit astfel cu mai multă excitație decât poate descărca, o condiție dureroasă care dă impresia că sexualitatea este periculoasă. În timpul stadiului falic, lipsa iubirii poate împiedica Supraeul să introiecteze regulile corecte. Sau Supraeul poate deveni foarte sever ca urmare fie a introiectării unor părinți intransigenți, fie a nevoii de a preveni conflicte oedipiene neobișnuit de puternice.

Copilul care cade pradă nevrozei intră în perioada de latență având complexul Oedip nerezolvat. Pentru un timp, Eul imatur este capabil să obțină o stare de echilibru, recurgând la refulare și la alte mecanisme de apărare. La pubertate, totuși, atunci când activitatea sexuală cunoaște un vârf, acest aranjament complicat și, în fond, instabil începe să se prăbușească. Pulsiunile sunt întărite acum printr-o cantitate crescută de libido, așa că ies la suprafață cu o vigoare reînnoită.

Un adolescent relativ sănătos poate sublima aceste impulsuri investind asupra membrilor sexului opus. Dar individul nevrotic nu o poate face, deoarece rămâne fixat la dorințele și conflictele oedipiene. Eul, influențat de Supraeu, blochează aceste dorințe periculoase utilizând contrainvestiri și mecanisme de apărare. Singura modalitate prin care libidoul stăvilit poate obține o oarecare descărcare este ieșind la suprafață într-o formă atât mascată, cât și distorsionată — și anume ca simptom nevrotic. (Vezi Fenichel, 1945, p. 20; Freud, *Psihologia inconștientului*, p. 87.)

Simptome nevrotice. Simptomele nevrotice seamănă cu visele sub câteva aspecte. Un simptom relevă informații importante despre inconștient și se exprimă prin simboluri. La fel ca simbolurile visului, un simptom are, de obicei, câteva semnificații. Iar un simptom reprezintă un compromis între cerințele Se-ului, comandamentele Supraeului și apărările Eului. Totuși, un simptom nevrotic este întotdeauna provocat de impulsuri sexuale. Și deoarece starea de veghe este o sursă de potențial pericol pentru individ, sunt necesare mecanisme de apărare mai puternice (vezi Freud, *Interpretarea viselor*, p. 482; *Inhibiție, simptom, angoasă*, p. 58, *Studii despre sexualitate*, pp. 129–137; *Introducere în psihanaliză*, p. 401).

Drept ilustrare, să luăm unul dintre cazurile mai puțin reușite (dar mai instructive) ale lui Freud. În *isterie*, dificultățile psihice sunt inconștient transformate în

SCURTĂ RECAPITULARE

Câteva noțiuni psihanalitice importante (III)

Asociere liberă	A spune orice îți vine în minte, oricât de prostesc sau de jenant ar putea părea. „Regula fundamentală" a terapiei de orientare psihanalitică, folosită pentru a aduce în conștiință material inconștient.
Beneficiu primar	Descărcarea parțială a libidoului oferită de simptomele nevrotice.
Beneficiu secundar	Un avantaj adițional oferit de simptomele nevrotice, precum evitarea sarcinilor neplăcute sau primirea compasiunii din partea celorlalți.
Condensare	Combinarea inconștientă a diverselor simboluri sau cuvinte într-o singură entitate, cu mai multe semnificații.
Contratransfer	O deplasare inconștientă a unei emoții sau a unui comportament de la o altă persoană asupra pacientului, de către psihanalist.
Conținut manifest	Acea parte a unui vis pe care individul și-o amintește sau și-o poate aminti după trezire.
Gânduri (idei) latente ale visului	Motivele, credințele, emoțiile, conflictele și amintirile inconștiente ascunse în spatele conținutului manifest al unui vis; legate, de obicei, de probleme oedipiene.
Insight	O înțelegere emoțională și intelectuală a cauzelor și dinamicii propriului comportament, obținută prin aducerea materialului inconștient în conștiință.
Interpretare	Explicația pe care o dă psihanalistul despre adevărata semnificație a asociațiilor libere, rezistențelor, viselor sau a altor comportamente ale pacientului.
Nevroză de transfer	O intensificare semnificativă a transferului, în care relația cu analistul devine mai importantă chiar decât problemele care l-au adus inițial pe pacient în terapia de orientare psihanalitică.
Perlaborare	Procesul prin care pacientul aflat în terapia de orientare psihanalitică se convinge că materialul mai înainte inconștient este adevărat, învață să evite refularea lui și limpezește treptat aceste noi informații, transformându-le într-un comportament adecvat și eficient.
Resturi diurne	Amintiri ale zilei precedente care declanșează un vis deoarece sunt asociate cu probleme inconștiente importante.
Rezistență	Încercările inconștiente ale pacientului de a zădărnici scopul terapiei psihanalitice și de a menține dorințele prohibite ale Se-ului. Poate lua orice formă care încalcă regula fundamentală, cum ar fi tăcerile prelungite, refuzul de a vorbi despre anumite subiecte și așa mai departe.
Simbol	Un obiect sau o persoană care transmite o semnificație ce nu este vizibilă imediat; „limbajul" în care se desfășoară visele.

	În viziunea lui Freud, majoritatea simbolurilor onirice au semnificație sexuală.
Transfer	O deplasare inconștientă a unei emoții sau a unui comportament, realizată de către pacient, de la o altă persoană apropiată (precum un părinte) asupra psihanalistului. Produce atașamentul care permite ca schimbarea terapeutică pozitivă să aibă loc, însă poate distruge terapia dacă devine extrem de negativ.
Travaliul visului	Procesul inconștient care convertește gândurile latente ale visului în conținut manifest.

simptome fizice. O fată în vârstă de 18 ani, cu pseudonimul Dora, suferea de tuse nervoasă isterică și de pierderea ocazională a vocii. Conflictele oedipiene nerezolvate ale Dorei proveneau în parte de la un tată peste măsură de indulgent, care încerca să compenseze un mariaj nefericit, făcându-și-o confidentă la o vârstă fragedă. Ajutat de două interpretări detaliate ale visului, Freud a găsit câteva semnificații simptomelor Dorei. Ele reflectau un conflict între un impuls al Se-ului către sex oral și apărările unui Eu îngrozit, tusea oferind o oarecare realizare a dorinței disimulate în zona erogenă adecvată. Serveau, de asemenea, drept pedeapsă pentru o astfel de dorință nepermisă. La vârsta de 14 ani, sedusă de un bărbat mai în vârstă, însurat, Dora a trăit o experiență amoroasă traumatică și, inconștient, a deplasat stimularea genitală amenințătoare asupra zonei orale. Ea și-a petrecut ceva timp în compania acestui bărbat, a cărui soție avea o aventură cu tatăl ei, și a construit puternice dorințe inconștiente pentru el. Problemele sale vocale surveneau adesea în timpul absențelor lui și exprimau o dorință deghizată de a nu vorbi deloc dacă nu putea vorbi cu el. Tusea provenea și dintr-o identificare cu tatăl ei, care avea un obicei similar (Freud, *Inhibiție, simptom, angoasă; Studii despre societate și religie*, p. 75).[2]

Un pacient tratat cu succes de Freud, „omul cu șobolani", era obsedat de gândul cutremurător (dar, totodată, inconștient plăcut) că un vas cu șobolani înfometați ar fi atașat de șezutul tatălui și, respectiv, al prietenei sale. Acest simptom dezgustător, bazat pe o istorioară pe care „omul cu șobolani" o auzise când își efectua stagiul militar, avea cel puțin trei semnificații. Reflecta un conflict puternic între iubirea conștientă și ura inconștientă pentru tatăl său, „un cartofor"[3]

[2] Dora și-a încheiat tratamentul prematur. Așa cum se obișnuiește în psihoterapie, ea a deplasat inconștient ostilitatea pe care o simțea pentru părinții săi distanți și pentru seducătorul său mai în vârstă asupra terapeutului (fenomenul de transfer, care va fi discutat mai departe în acest capitol). Freud simțea că bâjbâie, neînțelegând forța acestor sentimente de-a lungul timpului și permițându-i Dorei să-și pună furia în act, împiedicând, astfel, vindecarea. Totuși, alții au atribuit eșecul unui accent excesiv pus asupra sexualității. Freud a ignorat aparent posibilitatea ca dezgustul conștient al Dorei pentru seducătorul ei să nu fie atât o formațiune reacțională împotriva propriilor sale dorințe sexuale inconștiente, cât un resentiment îndreptățit, declanșat de statutul de „pion" în mărunțele jocuri ale adulților din viața sa, cooperarea ei fiindu-le necesară pentru a salva ceva erotic pentru ei înșiși într-o lume lipsită de dragoste (Rieff, 1963, p. 16; vezi și Rieff, 1961, pp. 88–92; Singer, 1970, p. 389).

[3] *„Spielratte"* în limba germană; iar termenul pentru șobolani este *„Ratte"* (*N. t.*)

care își dezamăgise cândva fiul făcând o datorie pe care nu a returnat-o. Apoi indica transmiterea acestui conflict în relația cu prietena lui. Și, de asemenea, implica o regresie la stadiul anal, când luse naștere conflictul (Freud, *Nevroză, psihoză, perversiune*, pp. 29–92).

Un alt caz faimos este cel al „omului cu lupi", care suferea de o gravă fobie de animale. (O *fobie* este o teamă intensă de un anumit obiect sau situație nepericuloasă.) Printr-o analiză detaliată a asociațiilor libere și a viselor pacientului, originea acestui simptom a fost găsită în diverse evenimente traumatice survenite în copilărie: vederea unui tablou înspăimântător al unui lup în timpul copilăriei mici, observarea fie a scenei originare, fie a unui act sexual între animale, similar acestui tablou, și amenințări cu castrarea din partea unei îngrijitoare iubite atunci când sora lui l-a atras în jocuri sexuale, la vârsta de trei ani (Freud, *Nevroza la copil*, pp. 121 și următoarele).

Un copil cunoscut sub numele de „Micul Hans" suferea de o teamă irațională (fobie) de cai. Hans se juca adesea cu tatăl lui de-a calul și, odată, văzuse un cal căzând. Freud a atribuit această fobie dorințelor oedipiene ale lui Hans ca tatăl lui să sufere o dureroasă cădere și fricilor de castrare deplasate, exprimate ca teamă că ar putea fi mușcat de un cal. Totuși, acest caz este atipic, fiind analizat în principal prin corespondența cu tatăl lui Hans (Freud, *Nevroza la copil; Inhibiție, simptom, angoasă*; pp. 212–219, 229–234).

Freud prezintă, de fapt, foarte puține studii de caz, optând, în schimb, pentru păstrarea anonimatului pacienților săi prin expunerea descoperirilor sub forma argumentelor teoretice. El are, de asemenea, puține de spus despre problemele provocate de un Supraeu prea indulgent, preferând să nu trateze astfel de oameni „lipsiți de valoare", ca delincvenții juvenili și infractorii (Roazen, 1976b, pp. 145–153). Printre alte teme de interes ale lui Freud se numără homosexualitatea și perversiunile sexuale (*Nevroză, psihoză, perversiune*, pp. 221–244; *Studii despre sexualitate*, pp. 31–128). Într-o scrisoare adresată mamei unui homosexual, el a afirmat:

> Negreșit, homosexualitatea nu reprezintă niciun avantaj, dar nu este nimic de care să te rușinezi, nu este un viciu, nu este o degradare, nu poate fi clasificată drept boală; noi o considerăm o deviere a funcției sexuale, produsă de o anumită oprire a dezvoltării sexuale... Persecutarea homosexualității prin scoaterea ei în afara legii este o mare nedreptate și, totodată, o cruzime. (E. Jones, 1963c, p. 502.)

Oricare le-ar fi forma, simptomele nevrotice pot fi extraordinar de persistente. De vreme ce ele reprezintă un compromis între Se, Eu și Supraeu, ele sunt activ menținute de toate cele trei părți aflate în conflict. Nevroza implică adesea sentimente puternice de vină, iar simptomele dureroase pot împlini o dorință inconștientă pentru ușurarea prin pedeapsă. În cazul Dorei, faptul de a nu se simți bine poate, de asemenea, să fie o modalitate (în principal inconștientă) de a-i pedepsi pe ceilalți. În cele din urmă, pe lângă **beneficiul primar** oferit de descărcarea parțială a libidoului, simptomele pot fi susținute, de asemenea, și de **beneficii secundare**. Suferindul poate primi valuri de compasiune din partea

altora sau poate fi scutit de îndatoriri obositoare ca munca sau mersul la război, aceste beneficii suplimentare făcând și mai dificilă renunțarea la simptome. (Vezi Freud, *Psihologia inconștientului*, p. 248; *Inhibiție, simptom, angoasă*, pp. 106–109; *Introducere în psihanaliză*, pp. 633–634.) Aceste motive puternice pentru a *nu* dori vindecarea intră în conflict cu dorința de alinare a suferindului, făcând sarcina psihoterapiei una extrem de dificilă.

Psihoza. În psihoză, ca urmare a retragerii profunde a pacientului din realitate, este probabil ca spitalizarea să fie necesară. Materialul refulat devine atât de puternic, încât copleșește Eul sau conflictul dintre Eu și realitate se dovedește a fi atât de traumatizant, încât Eul se predă și se aruncă în lumea fantasmatică a Se-ului.

Imaginea psihopatologiei ca diferență de grad este extinsă de Freud în cazul psihozei, însă el consideră că o condiție esențială pentru tratament este existența unui Eu moderat funcțional și respinge ideea de a folosi terapia psihanalitică la psihotici. (Vezi Freud, *Introducere în psihanaliză*, pp. 477, 531, 683, 684; *Compendiu de psihanaliză*, pp. 178, 209–210; *Tehnica psihanalizei*, p. 228.) Această opinie poate reflecta o oarecare defensă din partea lui și a fost cu succes combătută de teoreticienii care au urmat (de exemplu, Fromm-Reichmann, 1950; Searles, 1965; Sullivan, 1974).

Freud a analizat, într-adevăr, autobiografia unui psihotic pe nume Daniel Schreber. El a ajuns la concluzia că paranoia este inevitabil legată de homosexualitatea subiacentă: iubirea pentru persoanele de același sex este transformată în ură prin formațiunea reacțională și apoi este proiectată asupra altora (Freud, *Nevroză, psihoză, perversiune*, pp. 115–174; 185–196). Totuși, teoria modernă privește această idee ca fiind, în cel mai bun caz, doar parțial corectă (de exemplu, Arieti, 1974, p. 118).

Psihoterapia

Între anii 1880 și 1882, renumitul prieten al lui Freud, Josef Breuer, a tratat o pacientă isterică, în vârstă de 21 de ani, cunoscută sub numele de „Anna O." Severele restricții la care sexualitatea și intelectul său au fost supuse de-a lungul copilăriei și adolescenței, urmate de maladia fatală a tatălui său iubit, au produs un veritabil muzeu de simptome nevrotice și psihotice: membre paralizate, halucinații, o personalitate secundă care trăia cu exact un an în urmă, tuse nervoasă, somnambulism, diverse tulburări de vorbire și, probabil, o sarcină isterică, deși aceasta a fost controversată.

Breuer a descoperit o modalitate neobișnuită pentru a diminua aceste formidabile dificultăți. El a hipnotizat-o pe Anna O. și i-a sugerat să retrăiască fiecare eveniment în care se manifestase simptomul, în ordine invers cronologică! Această procedură i-a permis să descarce emoții puternice, pe care îi fusese teamă să le exprime în momentele respective (proces numit „catharsis"). Din nefericire, grija plină de compasiune de care a dat dovadă Breuer a stârnit prin mecanismul

de „deplasare" o iubire atât de puternică din partea atrăgătoarei sale paciente, încât el s-a supărat, soția sa s-a supărat și mai rău, iar el a renunțat la caz, excesiv de jenat. Însă a arătat că forțele care provoacă psihopatologia sunt inconștiente și că ar putea fi aduse la lumină cu ajutorul cuvintelor și al gândurilor. (Vezi Ellenberger, 1970, pp. 480–484; Ellenberger, 1972; Freud & Breuer, 1966, pp. 5–82; E. Jones, 1963a, pp. 142 și următoarele; Rieff, 1961, pp. 10, 41.)

Freud a fost atât de impresionat de această demonstrație, încât a preluat metoda hipnotică pentru lucrul cu propriii săi pacienți. Totuși, el a descoperit curând că aceasta lăsa mult de dorit. Vindecările păreau să fie numai temporare, pacientul devenind dependent de terapeut și suferind o recădere de îndată ce tratamentul era întrerupt. Îndepărtarea cathartică a simptomului lăsa cauzele și conflictele subiacente nerezolvate, libere să genereze noi dificultăți. Astfel, hipnoterapia acționa mai mult ca un machiaj cosmetic, decât ca o intervenție chirurgicală reușită. (Motivul, după Freud, este acela că hipnoza imobilizează Eul. De vreme ce Eul este partea rațională a personalității, aceea care rezolvă probleme, el trebuie să rămână activ și în stare de funcționare pentru ca terapia să reușească.) Iar incapacitatea unora dintre pacienții lui Freud de a intra în stare de transă se datora și slabelor abilități de hipnotizor ale lui Freud. (Freud, *Introducere în psihanaliză*, pp. 496–497; Freud & Breuer, 1966, pp. 145 și următoarele.) Din aceste motive, Freud a renunțat la hipnoză (și catharsis) și a elaborat treptat metoda psihoterapeutică devenită cunoscută sub numele de psihanaliză.

Fundamentul teoretic. Simplul fapt de a-i vorbi pacientului despre cauzele și semnificațiile simptomelor sale nevrotice nu va produce o vindecare, deoarece informația va fi distorsionată de apărările Eului și va părea irelevantă sau incorectă (Freud, *Introducere în psihanaliză*, pp. 315–316). Un psihic dominat de forțe inconștiente din trecut poate fi eliberat într-un singur fel: aducând acest material inconștient în conștient și permițându-i pacientului să obțină o înțelegere profundă, rațională și emoțională (*insight*) a unor probleme de tipul conflictelor oedipiene nerezolvate și fixațiilor din copilărie. Aceste *insight*-uri reeducă și întăresc Eul, astfel încât să-și poată asuma rolul său specific de conducător al Se-ului și al Supraeului. În termenii lui Freud, „unde a fost Se, să se facă Eu" (Freud, *Introducere în psihanaliză*, p. 602).

De vreme ce originea nevrozei se află în copilărie, psihanaliza face eforturi pentru a realiza un grad moderat de regresie. Această regresie este terapeutică, deoarece apare într-o atmosferă favorabilă, deși ar putea prea bine avea loc o înrăutățire temporară, cauzată de înlăturarea mecanismelor de apărare. Regresia terapeutică este indusă de frustrarea aplicată cu grijă, psihanalistul păstrând tăcerea pentru perioade considerabile de timp. Astfel se evită, de asemenea, eroarea compasiunii excesive, care s-ar adăuga beneficiilor secundare ale nevrozei, așa încât pacientului i-ar fi mai greu să se însănătoșească. În viziunea lui Freud, rolul psihanalistului este similar aceluia al grădinarului care îndepărtează buruienile ce blochează creșterea, însă nu oferă un remediu direct (Ellenberger, 1970, p. 461). Totuși, analistul trebuie să ofere suficientă satisfacție pentru a preveni frustrarea și regresia excesive, care ar putea duce la un comportament

infantil. Spre deosebire de unii psihanaliști moderni, care refuză chiar și un cadou simbolic de Crăciun, încercând apoi să deducă motivele inconștiente ale pacientului de a li-l oferi, Freud n-ar fi refuzat o carte drept cadou, mulțumind chiar politicos (Roazen, 1976b, p. 125).

Proceduri terapeutice: asocierea liberă, rezistența, transferul și altele. Pacientul aflat într-o psihanaliză clasică se întinde pe o canapea, în timp ce analistul stă așezat în spatele său, în afara razei sale vizuale. Această procedură, care a devenit un simbol popular al psihanalizei, îi permite pacientului să se relaxeze fizic și să aloce mai multă energie solicitantelor sarcini mentale la care este supus. De asemenea, împiedică întreruperea regresiei pacientului ce-ar putea fi provocată de expresia facială și gesturile analistului. În cele din urmă, l-a scutit pe Freud de experiența neplăcută de a fi privit ore întregi (*Tehnica psihanalizei*, p. 126). Pacientul merge la terapie de patru, șase ori pe săptămână, pentru ședințe de 50 de minute, plătite cu 100 de dolari sau mai mult, de obicei timp de câțiva ani. Din cauza cheltuielii uriașe de bani și de timp, psihanaliza este inaccesibilă pentru majoritatea oamenilor, dar se spune că onorariul ridicat aduce beneficii analizei (și analistului), oferind un motiv suplimentar pentru a distruge apărările psihologice ale individului și a intra în lumea înspăimântătoare a inconștientului (Menninger & Holzman, 1973, pp. 31–32).

În timp ce stă întins pe canapea, pacientului i se cere să spună orice îi vine în minte (tehnica asocierii libere, menționată anterior). Nimic nu poate fi omis, oricât de prostesc, jenant sau trivial ar putea părea:

> Povestirea dumneavoastră trebuie să se deosebească totuși într-un punct de conversația obișnuită. În timp ce altminteri căutați, pe bună dreptate, să păstrați un fir al contextului și să respingeți toate lucrurile care vă vin în minte, toate gândurile accesorii care vă tulbură, pentru a nu ajunge, așa cum se spune, să înmulțiți vorbele, aici trebuie să procedați altfel. Veți observa că în timpul povestirii vă vin în minte diferite gânduri pe care ați dori să le respingeți, cu anumite obiecții critice. Veți fi tentați să vă spuneți: acest lucru nu are nicio legătură cu ceea ce povestesc sau este absolut neimportant, sau nu are nicio noimă, nu mai trebuie să îl spun. Nu cedați niciodată acestei critici și spuneți totuși aceste lucruri tocmai pentru faptul că simțiți respingere pentru ele... În fine, nu uitați niciodată că ați promis corectitudine totală și nu treceți niciodată peste ceva pentru că vă este neplăcut, dintr-un motiv oarecare, să îl comunicați. (Freud, *Tehnica psihanalizei*, pp. 126–127.)

Scopul asocierii libere este acela de a străpunge apărările pacientului și de a aduce în conștiință material inconștient important. Această „regulă fundamentală" a psihanalizei a fost sugerată de una dintre pacientele lui Freud („Emmy von N."), care i-a cerut să nu o mai întrerupă, pentru a putea spune ce avea în minte (Freud & Breuer, 1966, pp. 97–98). În timp ce pacientul asociază liber (sau încearcă acest lucru), analistul îi acordă întreaga atenție și (în majoritatea cazurilor) evită să ia notițe, pentru a nu fi distras.

Asocierea liberă este o sarcină dificilă. Dorința conștientă a pacientului de a fi vindecat prin psihanaliză intră în conflict cu puternicele pulsiuni inconștiente de a refula materialul amenințător, de a nu mai face analiză și de a rămâne bolnav. Apărările Eului nu pot fi eliminate prin simpla instrucțiune de a spune totul, ele impunându-se sub formă de **rezistențe**. Acestea pot include tăceri prelungite, refuzul de a spune ceva care pare prostesc sau jenant, redarea unor povești atent pregătite, evitarea subiectelor importante, „uitarea" (adică refularea) *insight*-urilor sau problemelor discutate anterior, ascunderea emoțiilor în spatele unei fațade intelectualizante, întârzierea sau absentarea de la terapie sau nesfârșite alte subterfugii care încalcă regula fundamentală și împiedică pacientul să elaboreze material din inconștient. (Vezi Fenichel, 1945, p. 27; Freud, *Interpretarea viselor*, p. 477.) Analistul trebuie atunci să ajute pacientul să conștientizeze apariția rezistenței, forma sub care are loc și, în cele din urmă, motivul subiacent, eliminând astfel rezistența pentru ca asociațiile libere să poată continua. Prin urmare, este necesar să se analizeze nu numai pulsiunile oedipiene amenințătoare și alte rămășițe inconștiente din copilărie, ci și obstacolele inconștiente plasate în calea terapiei de puternice mecanisme de apărare.

În perioada în care asocierea liberă nu este împiedicată de rezistențe, pacientul retrăiește conflicte din copilărie în situația analitică. Comportamente și emoții sunt deplasate inconștient din trecut în prezent și de la alte persoane importante din viața pacientului (precum părinții) asupra analistului. Acest proces este cunoscut sub numele de **transfer**. (Vezi Freud, *Psihologia inconștientului*, pp. 174–175; *Inhibiție, simptom, angoasă*, p. 162; *Tehnica psihanalizei*, pp. 141, 145; *Introducere în psihanaliză*, p. 491.)

Transferul îi oferă analistului dovezi directe despre problemele pacientului. De asemenea, cuprinde, de obicei, iubirea din copilărie față de părinți, iar pacientul devine receptiv la influența analistului datorită acestui atașament emoțional transferat. Prin urmare, analistul încearcă să intensifice acest proces și să facă din transfer, în detrimentul simptomelor originare, principalul obiectiv al tratamentului (**nevroză de transfer**). Totuși, această procedură are unele potențiale capcane. Iubirea transferată a unui pacient poate fi intensă și dificil de gestionat, după cum a descoperit Breuer. Sau transferul poate fi prea negativ, ca atunci când neîncrederea și încăpățânarea intense sunt deplasate de la un părinte dur asupra analistului. De fapt, sunt cazuri în care „nu putem să punem stăpânire pe un transfer dezlănțuit și trebuie să întrerupem analiza" (Freud, *Tehnica psihanalizei*, pp. 251, 322). Gestionarea transferului este un aspect crucial al terapiei psihanalitice, iar Freud a avut succes acolo unde Breuer a eșuat, în parte deoarece a fost capabil să facă față acestui fenomen important. (Vezi Fenichel, 1945, pp. 29–31; Freud, *Viața mea și psihanaliza*, pp. 147–148; *Tehnica psihanalizei*, pp. 149–164.)

De vreme ce asocierea liberă este distorsionată de rezistențe și transferuri, psihanalistul trebuie să deducă adevăratul înțeles al cuvintelor și acțiunilor pacientului. O astfel de **interpretare** ar putea asocia dificultățile sexuale actuale ale pacientului cu conflictele oedipiene nerezolvate din copilărie. Totuși, interpretarea trebuie amânată până când pacientul se află doar la câțiva pași de materialul refulat, iar apărările corespunzătoare ale Eului sunt gata să se prăbușească. Altfel, chiar și o interpretare corectă este posibil să producă rezistență și

respingere, deoarece se află mult prea departe de informația conștientă a pacientului. (Vezi Freud, *Tehnica psihanalizei*, pp. 146–147, 241–244, 323–336.)

Așa cum este cazul majorității lucrurilor învățate, *insight*-urile obținute cu ajutorul terapiei psihanalitice trebuie să fie puse în practică pentru a fi integrate în viața individului (procesul **perlaborării**). De obicei, simpla descoperire a unui conflict inconștient, a unei rezistențe sau a unui comportament autosabotor nu produce schimbarea. Abia treptat pacientul este convins despre adevărul materialului altădată inconștient, învață să evite refularea sa ulterioară și transformă noile cunoștințe în comportamente adecvate și eficiente (Freud, *Tehnica psihanalizei*, pp. 137–148).

Terapia psihanalitică pune, de asemenea, un accent deosebit asupra **interpretării visului**. Visele îi oferă analistului informații importante, deoarece ele implică, de obicei, o regresie la dorințe infantile și la sexualitatea copilăriei.

Un aspect final al psihoterapiei freudiene se referă la psihanalist, care are și el o tendință inconștientă de a deplasa emoțiile și comportamentele de la alte persoane apropiate (precum un părinte sau un partener) asupra pacientului. Astfel de **contratransferuri** îl pot împiedica pe analist să perceapă pacientul în mod exact și să dea un răspuns adecvat (Freud, *Tehnica psihanalizei*, p. 60). De exemplu, un pacient pisălog poate stârni resentimentul inconștient al pacientului față de un părinte care se purta în același mod. Ori analistul poate omite simptome importante, deoarece sunt înspăimântător de similare cu propriile sale probleme grave. Pentru a permite evitarea unor astfel de erori și pentru a oferi o mai bună înțelegere a psihanalizei, în procesul lor de formare psihanaliștii trebuie să se supună ei înșiși unei analize. Mulți dintre ei nici nu își încep practica privată până la vârsta de 40 de ani. (Fenichel, 1945, pp. 30–31; Fine, 1973, p. 6; Freud, *Tehnica psihanalizei*, pp. 317–319.)

Deși pentru Freud psihanaliza reprezintă crema metodelor psihoterapeutice, el nu o recomandă tuturor, nu o privește ca fiind infailibilă și nici nu respinge alte abordări, atâta timp cât ele dau roade (Freud, *Tehnica psihanalizei*, pp. 45–47, 48–51, 283–322; *Introducere în psihanaliză*, p. 682). Terapia psihanalitică se luptă să obțină cele mai bune condiții psihologice cu putință pentru funcționarea Eului, permițându-i, prin urmare, să accepte provocarea vieții și a iubirii. Într-un sens, pacientul este eliberat de extrema nefericire a nevrozei pentru a face față nefericirii normale a vieții de zi cu zi. Într-o viziune mai optimistă, pacientul părăsește psihanaliza cu sentimente similare acelora ale unui poet anonim (citat de Menninger & Holzman, 1973, p. 182):

> „Am cerut totul, pentru a mă putea bucura de viață;
> Mi s-a dat viața, pentru a mă putea bucura de toate."

Munca

Potrivit teoriei psihanalitice, comportamentul uman este guvernat de principiul plăcerii. Oamenii încearcă să evite neplăcerea pulsiunilor intensificate și să obțină

plăcerea prin descărcarea tensiunii. Dar societatea elimină cele mai importante surse de plăcere impunând restricții împotriva pornirilor noastre sălbatice și neîmblânzite, așa cum sunt incestul și crima. Trebuie, prin urmare, să canalizăm aceste pulsiuni nepermise spre un comportament acceptabil din punct de vedere social (chiar dacă mai puțin satisfăcător), iar munca reprezintă o bună canalizare pentru astfel de sublimări.

De exemplu, un băiețel a devenit extraordinar de curios în privința nașterii fraților și surorilor sale. Deși aceste evenimente importante au avut loc în casa lui de la țară, el nu a avut voie să asiste. Ca adult, și-a satisfăcut dorința de a cunoaște astfel de probleme devenind obstetrician. Această profesie îi cerea să fie blând și amabil cu bebelușii și mamele pe care le trata, întărindu-și, prin urmare, apărările inconștiente împotriva furiei ucigașe pe care o simțise la nașterea fiecărui frate sau fiecărei surori. Și i-a permis să sublimeze dorințe oedipiene ostile identificându-se cu medicul mamei sale, o figură superioară, care era tratat cu mare deferență de tatăl său (Brenner, 1974, p. 200).

Pe de altă parte, o persoană poate sublima impulsuri sadice devenind un chirurg și tăind oamenii într-o manieră acceptată din punct de vedere social. Ori dorințe oedipiene puternice pot fi sublimate de individul care devine fotograf sau pictor al sexului opus. Din nefericire, „marea majoritate a oamenilor lucrează numai obligați [și au] o oroare naturală față de muncă", omițând, astfel, o sursă importantă de posibilă satisfacție (Freud, *Studii despre societate și religie*, p. 201 n. 12; vezi și p. 111).

Religia

Nici măcar civilizația noastră modernă nu poate supune forțele superioare ale naturii. Cutremure, inundații, uragane și maladii își impun inevitabilul bir sub formă de vieți și proprietăți, în timp ce spectrul neobosit al morții ne așteaptă pe toți.

Pentru a ușura povara unor asemenea mementouri amenințătoare ale neputinței umane, unele religii predică un mesaj încurajator: viața continuă chiar și după moarte, aduce perfecțiunea căreia toți îi ducem lipsa pe pământ și ne asigură că tot binele este răsplătit, iar răul, pedepsit. Destinul și natura par doar a fi crude, deoarece providența atotputernică și omniscientă care guvernează întreaga creație este, de asemenea, binevoitoare. Dificultățile vieții servesc unor scopuri mai înalte, astfel încât nu există motiv de disperare. Aceia care își pun cu succes gândirea în slujba religiei primesc în schimb alinare, pe când acelora care aleg scepticismul li se sugerează că aceste principii ne-au fost lăsate moștenire de la începutul timpului și că nu trebuie pusă la îndoială cea mai mare autoritate dintre toate.

Considerând că astfel de credințe sunt extrem de dăunătoare pentru individ și societate, Freud a scris unele dintre cele mai acide atacuri împotriva religiei publicate vreodată (Freud, *Studii despre societate și religie*, pp. 107–146, 156–157, 161–163, 177–178; 353–447; *Introducere în psihanaliză*, pp. 690–704). El vede religia ca pe o regresie la prima copilărie, când bebelușul neajutorat avea nevoie cu

disperare de protecția unui părinte atotputernic. Aceste dorințe din copilărie sunt proiectate inconștient asupra mediului, creând imaginea unei zeități supreme, care trebuie ascultată orbește:

> Totul este vizibil infantil, atât de străin de realitate, încât unei atitudini prietenoase față de oameni îi va fi greu de gândit că marea majoritate a muritorilor ar putea vreodată să se ridice deasupra acestei concepții a vieții. (Freud, *Studii despre societate și religie*, p. 156.)

Astfel, religia este o nevroză colectivă, o fixație împărtășită la un stadiu foarte timpuriu de dezvoltare. Este o iluzie care încearcă să controleze lumea reală prin împliniri fantasmate ale dorinței și care trebuie să se prăbușească în fața ofensivei rațiunii și a intelectului. În cele din urmă, cine este mai inteligent trebuie să înțeleagă că strămoșii noștri s-au înșelat în privința multor lucruri și, probabil, inclusiv în privința religiei; că interdicția de a pune la îndoială doctrinele religioase este un semn evident de slăbiciune, menit să păzească aceste idei de o examinare critică; că poveștile despre miracole contrazic orice a fost învățat prin observație răbdătoare; că inundațiile, cutremurele și maladiile nu disting între credincios și necredincios; că evoluția umană respectă mai degrabă principiile darwiniene decât un plan divin, și că promisa viață de apoi în care domnește dreptatea perfectă este foarte improbabil să ne fie dată vreodată.

Mai mult, religia nu oferă o temelie solidă pentru moralitatea socială. „Să nu ucizi", o poruncă încălcată frecvent chiar și atunci când influența religiei era la apogeu, devine lipsită de semnificație dacă oamenii nu cred că este impusă de Dumnezeu. Nici „dragostea de aproape" nu este avantajoasă, dacă aproapele răspunde cu ură și nicio ființă omnipotentă nu se află la îndemână pentru a ține socoteala și pentru a remedia nedreptatea[4]. Civilizația are nevoie de interdicții împotriva uciderii, dar ar trebui să le fundamenteze rațional: dacă o persoană poate ucide, oricine poate. În final toți vor fi răpuși, deoarece nici cel mai puternic individ nu poate face față atacului unui grup numeros. Dacă refuzul de a ucide ar fi fost recunoscut, în mod just, drept un principiu uman util propriei persoane, și nu drept o poruncă de la Dumnezeu, oamenii ar fi înțeles cum astfel de reguli servesc propriului lor interes și s-ar fi străduit să le apere (Freud, *Studii despre societate și religie*, pp. 126–136, 177–178).

Freud recunoaște că argumentele sale vor întâmpina o opoziție puternică și încărcată emoțional. Deoarece oamenii sunt îndoctrinați religios în copilărie, înainte de a fi capabili să privească aceste probleme rațional, ei devin dependenți de efectele sale narcotizante. Prin urmare, el recomandă educarea copiilor fără religie. Vom fi astfel obligați să ne confruntăm cu întreaga noastră insignifianță în univers, să abandonăm păturile protectoare din copilărie, să învățăm să ne bazăm pe propriile noastre resurse și să accedem de la infantilism la maturitate (Freud, *Studii despre societate și religie*, pp. 138–141). Așa cum Freud nu a apelat

[4] Într-o lucrare ulterioară, Freud are o abordare mai pozitivă în privința dragostei de aproape („De ce război?", 1933).

decât ocazional la câte o aspirină pe parcursul celor 16 ani dureroși în care a fost bolnav de cancer, nu ne permite nici nouă narcotice și raționalizări. Trebuie să renunțăm la iluziile unei dreptăți și fericiri ideale în viața de apoi și să fim mulțumiți când ne putem ușura inevitabilele poveri ale vieții. Aceasta ne va permite să ne raportăm mai eficient la realitate:

> Năzuința [științei] este atingerea concordanței cu realitatea... [în timp ce] religia este o tentativă de a face față lumii senzoriale, în care suntem plasați, prin intermediul lumii dorințelor pe care am dezvoltat-o în noi... Nu, știința noastră nu este o iluzie. O iluzie însă ar fi să credem că am putea să primim altfel ceea ce ea nu ne poate da. (Freud, *Studii despre societate și religie*, p. 144; *Introducere în psihanaliză*, pp. 698, 701.)

Literatura

Potrivit teoriei psihanalitice, temele oedipiene pot fi găsite în întreaga literatură și artă. Tânărul erou care îl ucide pe temutul uriaș în *Jack și vrejul de fasole* realizează un triumf oedipian simbolic asupra tatălui ce-l amenință cu castrarea, iar Cenușăreasa obține o victorie similară asupra crudei mame și a surorilor sale vitrege, cucerind inima unei atrăgătoare imagini paterne (prințul). Pentru a reduce sentimentele de vinovăție ale cititorului în legătură cu împlinirea unor astfel de dorințe nepermise, eroul cu care copilul se identifică este descris ca cinstit și aflat în slujba binelui, în timp ce rivalii sunt ilustrați drept nemernici, ticăloși sau monștri.

În literatură, pentru adulți, Hamlet, eroul shakespearian, nu reușește să răzbune uciderea tatălui său deoarece comportamentul mișelului său unchi reprezintă o amintire mult prea amenințătoare a propriei lui dorințe interzise: să ia locul tatălui său pe lângă mama sa. Paricidul joacă, de asemenea, un rol major în numeroase romane (de exemplu, *Frații Karamazov* al lui Dostoievski) și în diverse mituri și legende, în special în mitul lui Oedip, care a constituit baza teoriilor freudiene. Chiar și în ficțiuni unde personajele sunt iubitoare și ascultătoare, conținutul manifest poate fi interpretat ca o apărare împotriva impulsurilor nepermise subiacente. De exemplu, mitul homeric al zeilor și zeițelor nemuritoare maschează problema paricidului prin imortalitatea figurii paterne (Zeus) (Brenner, 1974, p. 206).

Freud acordă cuvintelor de spirit o deosebită importanță psihologică și a dedicat o monografie acestui subiect (*Cuvântul de spirit și raportul său cu inconștientul*). Multe cuvinte de spirit permit descărcarea tensiunii sexuale sau agresive pe o cale acceptată social, cu un „travaliu al spiritului" (similar travaliului visului), care ascunde adevărata semnificație. Totuși, analiza freudiană prezintă dificultăți considerabile pentru cititorul american modern și probabil că este cea mai puțin citită dintre toate lucrările sale. Cuvintele de spirit amuzante în germana maternă a lui Freud necesită adesea o explicație lungă în engleză sau implică un joc de

cuvinte care nu poate fi deloc tradus, în timp ce altele sunt amuzante numai pentru cei familiarizați cu viața din Viena începutului de secol XX.

Evaluarea teoriei

Sigmund Freud a fost un geniu care a avut multe intuiții strălucite referitoare la personalitatea umană. Totuși, în teoria sa sunt erori semnificative, precum și aspecte care rămân foarte controversate. Pentru a complica situația, Freud se răzgândea adesea și lăsa multe aspecte nefinisate. Recunoașterea și corectarea unei greșeli se înscriu în cel mai bun spirit al integrității științifice, însă desele sale revizuiri au provocat dificultăți considerabile acelora care au încercat să-i evalueze teoria.

Critici și controverse

Sexualitatea feminină. Credința lui Freud potrivit căreia femeile sunt creaturi inferioare cu organe sexuale deficiente, Supraeu mai slab și cu o mai puternică predispoziție spre nevroză este considerată, în principiu, de toți psihologii moderni o absurditate — o gafă cu adevărat majoră. Se pare că Freud avea prejudecăți sexiste (un lucru obișnuit în vremea lui), de unde dificultatea, chiar și pentru un om receptiv și rațional ca el, de a înțelege psihicul feminin. Astăzi, desigur, teoreticienii subliniază egalitatea sau chiar superioritatea femeilor (de exemplu, longevitatea lor mai mare și abilitatea de a purta copii).

Convingerea psihanalitică potrivit căreia orgasmul clitoridian este o formă inferioară și pregenitală de sexualitate și că orgasmul vaginal este singura variantă matură a fost, de asemenea, contrazisă de cercetarea modernă. Deși reacția sexuală este, probabil, prea complexă pentru a fi atribuită unui singur factor, studiile au indicat că femeile care au orgasm prin stimulare clitoridiană sunt la fel de normale și bine adaptate ca acelea care îl obțin prin penetrare vaginală. Prin urmare, pentru mulți observatori, teoria freudiană reprezintă încă o expresie a unei atitudini culturale învechite împotriva femeilor. (Vezi, de exemplu, Breger, 1981; Fromm, 1973; 1980; Horney, 1967; Lewis, 1981; Masters & Johnson, 1966.)

Sexualitate și rigiditate. Teoria freudiană a fost puternic atacată pentru accentul masiv pus asupra sexualității: universalitatea complexului Oedip, libidoul, stadiile psihosexuale, atribuirea întregii psihopatologii disfuncționalităților pulsiunii sexuale, interpretarea sexualizată a majorității simbolurilor onirice și așa mai departe. Chiar și astăzi, când sexualitatea nu mai este atât de șocantă, multora le este greu să creadă că această singură pulsiune explică aproape întregul comportament uman. Deși psihanaliștii ar spune că suntem încă la începutul drumului eliberării de refulările noastre, este posibil, de asemenea, ca viața personală a lui Freud să fi afectat teoriile sale într-o măsură excesivă. De exemplu, frecventele sale trimiteri la dorințele patricide oedipiene pot avea la bază resentimentul neobișnuit de puternic față de propriul tată (Ellenberger, 1970,

pp. 451–452; Roazen, 1976b, pp. 36–37). În plus, deși Freud era în multe privințe un cercetător obiectiv și curajos, el părea să fi avut o intensă implicare personală față de problema sexualității:

> Era evident că teoria sexuală îl preocupa mult pe Freud, chiar într-un mod cu totul neobișnuit [...]. Când vorbea despre ea, tonul său devenea pripit, chiar neliniștit, și nu se mai observa nimic din felul său critic și sceptic de a fi. O expresie ciudată de agitație, a cărei cauză nu mi-o puteam explica, îi însufleţea atunci fizionomia. Asta mă impresiona profund: sexualitatea însemna pentru el un *numinosum*. (Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, p. 185.)

Freud se afla în poziția dificilă a unei persoane suficient de inteligente și de perceptive pentru a avea o puternică teamă de moarte, fără totuși să creadă în religie. El nu suporta neajutorarea și pasivitatea și cu atât mai puțin inevitabilul neant și insignifianța noastră în fața morții. Astfel, psihanaliza ar fi putut prea bine deveni religia care i-ar fi oferit imortalitatea recunoașterii veșnice. De fapt, respingerea dură a foștilor săi colegi care au criticat teoria libidoului (ca Jung și Adler) reflectă o intoleranță specifică mai degrabă religiei, decât controversei științifice. (Vezi Becker, 1973, pp. 100–101; Roazen, 1976b, pp. 188, 209). În mod interesant, Freud însuși a recunoscut această trăsătură potențială a unei științe:

> ... orice religie este o religie a iubirii pentru cei ce o îmbrățișează; dar fiecăruia îi sunt imanente cruzimea și intoleranța față de cei ce nu o adoptă... În cazul în care o altă formațiune colectivă ia locul comunității religioase... vom vedea de îndată că ea manifestă față de cei care au rămas în afara ei aceeași intoleranță... de asemenea, dacă diferențele între diferite concepții științifice ar putea avea în mase un ecou asemănător, am vedea apărând aceeași atitudine, din aceleași motive. (Freud, *Studii despre societate și religie*, p. 70.)

Unii psihanaliști moderni se comportă ca și cum ar fi membrii unui grup exclusiv și recurg la un criticism tăios împotriva chiar și a celor mai respectați psihologi având alte convingeri. Fine (1973, pp. 8–10), de exemplu, caracterizează contribuțiile lui Adler la teoria psihologică drept „neglijabile" și respinge terapia comportamentală, numind-o „păcăleală". Pe de altă parte, contestarea teoriei psihanalitice poate fi tot atât de dificilă și de frustrantă ca și atacul asupra unei religii. Dacă nu vă puteți aminti nicio traumă oedipiană, un psihanalist v-ar spune că aceste evenimente au fost tăinuite prin refulare. În mod similar, un roman sau un vis în care nu apare nicio urmă de sexualitate ar fi explicat ca rezultat al diverselor apărări. Dezacordul față de interpretarea unui psihanalist este aproape întotdeauna privit ca rezistență, și nu ca eroare a analistului. Când Freud i-a spus Dorei că o casetă de bijuterii din visul său simboliza organele genitale feminine și ea i-a răspuns „Am știut că veți spune asta", Freud a respins concluzia evidentă (că ea îi cunoștea teoriile suficient de bine pentru a-i prezice răspunsurile) și a privit replica ei ca pe un mod tipic de rezistență în fața adevărului interpretării

sale (Freud, *Inhibiție, simptom, angoasă*, p. 126). De fapt, nu există nicio cale de a avea o discuție rezonabilă despre sexualitate cu un freudian.

Desigur, convingerile lui Freud au derivat dintr-un atașament profund și pasionat pentru ceea ce el considera a fi adevărat. Și-a petrecut o viață întreagă de muncă asiduă împărtășind gândurile cele mai ascunse și cele mai intime sentimente ale pacienților săi și era extrem de conștient de faptul că psihanaliza avea limitări considerabile. (Vezi Freud, *Tehnica psihanalizei*, pp. 283–322; *Introducere în psihanaliză*, pp. 274–275; 664.) Aroganța profesională nu este rezervată psihanalizei și nici măcar psihologiei. Totuși, psihanaliza ar părea să sufere de o rigiditate excesivă, una care provoacă dezamăgiri publice și profesionale și riscă să piardă intuițiile mai valoroase obținute cu trudă de către Freud (Strupp, 1971).

Pesimismul și reducționismul pulsional. Imaginea lui Freud despre partea întunecată a personalității a generat, de asemenea, o critică puternică. Nimeni nu poate nega că oamenii sunt capabili de gesturi nepermise și distructive, dar putem fi cu adevărat criminali și incestuoși din fire? Este plăcerea adultă limitată la sublimări diluate ale dorințelor noastre interzise din copilărie? Este credința în bunătatea naturii umane „una dintre acele iluzii demonice prin care umanitatea se așteaptă ca viața să fie înfrumusețată și simplificată, în timp ce, în realitate, ele provoacă numai necazuri?" (Freud, *Introducere în psihanaliză*, p. 627). În loc să accepte astfel de concluzii sumbre, unii teoreticieni au încercat să reconstruiască psihanaliza freudiană în termeni mai optimiști (de exemplu, Horney, Fromm, Erikson). Alții au optat pentru „iluzia" lui Freud (de exemplu, Rogers, Maslow).

Accentul pus de Freud pe caracterul pulsional al vieții a făcut, de asemenea, obiectul atacurilor susținute. O bogată experiență sugerează că oamenii sunt motivați și de dorințe de a crește tensiunea, și de a căuta activ excitarea și stimularea. Copiii dovedesc o curiozitate vie și neîncetată, unii adulți continuă să muncească deși au siguranță financiară și mulți oameni preferă să se implice într-un proiect provocator sau într-un hobby, decât să nu aibă activitate. Totuși, această problemă este extrem de complicată și unele dintre aceste critici par să pornească de la o neînțelegere a teoriei psihanalitice. Munca aparent nenecesară și care stimulează pulsiunea se poate datora, de fapt, impunerilor unui Supraeu exigent sau poate oferi o șansă pentru sublimări eficiente. Pentru teoria psihanalitică, plictiseala este o stare neplăcută, în care este blocată descărcarea unei tensiuni al cărei scop este inconștient (Fenichel, 1945, p. 15). Unele augmentări agreabile ale pulsiunii, așa cum este preludiul sexual, depind de așteptarea ca tensiunea să se reducă ulterior și își pierd atracția dacă această credință este zdruncinată. După cum am văzut, Freud însuși a acceptat existența creșterilor plăcute ale excitației (*Psihologia inconștientului*, p. 266). Cu toate acestea, este probabil adevărat că el nu a acordat suficientă atenție acestui factor.

Energia psihică. Potrivit lui Freud, fixația sau regresia unei cantități prea mari de libido va duce la nevroză. Dar cât de mult este prea mult? Coordonatele neurologice ale libidoului nu au fost totuși descoperite, așa cum se aștepta Freud, și cantitatea de energie psihică blocată într-o investire, fixație sau regresie nu

poate fi măsurată. Prin urmare, unii psihologi includ modelul energetic printre eșecurile dramatice ale lui Freud (vezi, de exemplu, Bieber, 1980; Carlson, 1975).

Consistența internă. Deși constructele freudiene sunt elaborat și atent întreținute, teoria psihanalitică nu este prea solidă. Contradicții puternice zdruncină fundația și amenință să dărâme întreaga structură.

Pentru exemplificare, să ne aplecăm din nou asupra naturii pulsiunilor. Freud a privit inițial pulsiunea sexuală și cea de autoconservare ca fiind două categorii separate. De asemenea, el a susținut că toate pulsiunile dețin funcția conservatoare de reinstaurare a unui stadiu anterior de existență (de exemplu, revenirea de la foame la sațietate). Totuși, în 1920, Freud a făcut unele modificări teoretice semnificative. Parțial deoarece explicarea comportamentului agresiv în termenii teoriei sale devenise din ce în ce mai dificilă, el a redefinit cele două principale categorii de pulsiuni, sexuală și distructivă, incluzând autoconservarea în Eros. Totuși, cârpirea unei părți a teoriei este probabil să afecteze și alte aspecte. Freud a continuat să susțină că toate pulsiunile au o funcție conservatoare, deși acest lucru devenise acum o nouă sursă de dificultate. Dacă nonexistența era starea noastră primordială, este ușor de observat în ce fel este conservator instinctul de moarte: el încearcă să ne ducă înapoi la stadiul inanimat de unde am pornit. Dar, atunci, cum poate Erosul, cu funcția sa de autoapărare, să fie conservator? Dacă, pe de altă parte, starea noastră primară a fost aceea de existență, atunci instinctul de moarte nu poate fi conservator.

Deși Freud a arătat în final că este posibil ca Erosul să nu fie conservator (*Compendiu de psihanaliză*, p. 151), aceasta a dat naștere la o multitudine de noi dificultăți. Ai impresia clară a unui om care se apropie de apusul vieții sale, confruntându-se cu un stăvilar teoretic maiestuos dar slăbit și provocând noi spărturi cu fiecare încercare de a le petici pe cele vechi.

Metodologia. Unii critici consideră psihanaliza prea subiectivă și neverificată. Aflat sub imperiul unor noțiuni teoretice preconcepute, psihanalistul poate trece cu vederea dovezi contrare sau comportamentul pacientului poate fi influențat astfel încât să susțină convingerile analistului. În ciuda aparentei pasivități a metodei, analistul exercită un efect puternic asupra pacientului (de exemplu, Strupp, 1972), iar afirmația lui Freud (*Tehnica psihanalizei*, p. 330) potrivit căreia el nu a îndrumat niciodată un pacient pe căi greșite prin sugestie pare foarte improbabilă.

S-a afirmat chiar că Freud a exagerat succesul unora dintre cazurile sale și că a distorsionat unele fapte astfel încât să-i susțină teoria. De exemplu, după unii critici, Freud ar fi încercat să-i impună „omului cu șobolani" interpretări avantajoase teoriei sale folosindu-și puterea intelectului și a personalității, apoi a lungit studiul de caz și a modificat ordinea evenimentelor pentru a face terapia să pară mai ordonată și mai eficientă. Deși aceste probleme sunt foarte tulburătoare, nu înseamnă că Freud ducea lipsă de integritate; ele sugerează că era considerabil mult mai supus greșelii umane decât legenda sa și ne permite să înțelegem. Sunt istorici ai psihanalizei care consideră nedrepte aceste critici și improbabil de a avea un efect prea mare asupra concepției predominante despre

opera freudiană. (Vezi Eagle, 1988, pentru o discuție mai aprofundată a acestor probleme și a altora similare; Goleman, 1990, articol publicat în *New York Times*; Mahony, 1986.)

Refuzul lui Freud de a lua notițe în timpul ședinței analitice pentru a răspunde inconștient și empatic pacientului este pus la îndoială de aceia care nu au încredere în capriciile memoriei (Wallerstein & Sampson, 1971). În ciuda protestelor lui Freud, faptul de a se fi concentrat asupra persoanelor nevrotice este posibil să-i fi limitat înțelegerea asupra personalității sănătoase și împlinite. Și, spre deosebire de accentul pus de obicei de către știință asupra cuantificării și controlului, în scrierile lui Freud nu există analize statistice sau testări de ipoteze. De exemplu, este posibil ca din analiza făcută de el asupra actului ratat „aliquis" să nu reiasă că ar fi avut la bază teama inconștientă de a fi lăsat însărcinată o femeie, atâta timp cât, dacă ar fi început asociațiile libere cu orice alt cuvânt, s-ar fi putut ajunge, de asemenea, la această problemă personală deosebit de importantă.

Alte aspecte. Teoreticieni de orientare psihanalitică, precum Erikson, Fromm, Horney și Sullivan, consideră că Freud a exagerat cauzele biologice ale personalității și a subestimat factorii sociali și de mediu (după cum vom vedea în capitolele ce urmează). Jung, Sullivan și Erikson sunt printre aceia care susțin că dezvoltarea personalității continuă în timpul adolescenței și al vârstei adulte, în loc de a se finaliza la vârsta de 5–6 ani. S-a comentat faptul că Freud a pus un accent deosebit asupra aspectelor negative ale religiei, a omis unele dintre avantajele sale (precum și unele dintre dezavantajele științei) și a avut o preconcepție personală în privința întregii probleme (Rieff, 1961, pp. 325–328; Roazen, 1976b, pp. 250–251).

Se dovedește acum că visele *nu* sunt paznicii somnului, așa cum a susținut Freud. Somnul este acela care protejează visul, proces care se pare că este esențial stării noastre de bine. De asemenea, este îndoielnică orientarea preponderent sexuală a viselor, așa cum credea Freud, și se prea poate ca simbolurile onirice să fie mai curând utilizate pentru a revela și a exprima idei complicate, decât pentru a ascunde dorințe nepermise. (Vezi Dement, 1964; 1974; Fisher & Greenberg, 1977, pp. 21–79; Fromm, 1957; C. S. Hall, 1966.)

Deși a trecut un secol de la publicarea *Interpretării viselor*, astăzi puțini oameni își folosesc visele ca sprijin pentru înțelegerea propriei persoane. Chiar și atunci când există ajutorul unui psihoterapeut, este mult prea ușor să se uite un vis sau să apară dificultăți pe drumul către o interpretare valabilă. Prin urmare, credința lui Freud potrivit căreia visele reprezintă calea regală de cunoaștere a aspectelor inconștiente ale minții se prea poate să fi fost prea optimistă.

Cercetarea empirică

Așa cum era de așteptat din partea unei științe, psihologia a încercat să rezolve controversele menționate mai sus recurgând la cercetarea empirică. Totuși, aceasta nu a fost o sarcină ușoară.

Teoria psihanalitică. Un număr de studii realizate între 1950 și 1970 s-au concentrat asupra mecanismelor de apărare. Unii cercetători au încercat să provoace participanților adulți sau adolescenți refularea unui material învățat anterior convingându-i că au eșuat într-o sarcină importantă, precum un test de inteligență sau o probă a devianței sexuale. Alți cercetători au studiat abilitatea de amintire a unor evenimente de viață destul de recente pornind de la ipoteza că incidentele traumatice ar fi refulate mai ușor decât cele plăcute. Alții s-au concentrat pe aspectele perceptuale ale apărării, folosind un tahitoscop (un aparat de proiecție foarte rapid) pentru a prezenta pe un ecran o serie de cuvinte singulare pentru scurte momente. Acești cercetători au pornit de la ipoteza conform căreia cuvintele tabu (de exemplu „penis", „viol") ar trebui să fie mai ușor refulate și, prin urmare, mai dificil de perceput decât cuvintele neutre (de exemplu „măr", „sobă").

Privite în ansamblu, rezultatele par să susțină prea puțin existența refulării. Cu alte cuvinte, grupul experimental (care a participat la experiența neplăcută) *nu* a prezentat, în general, o memorie mai slabă decât grupul de control (care nu a trăit experiența neplăcută). Totuși, de vreme ce Freud afirmă că toate refulările decisive au loc în prima copilărie, este greu de înțeles cum un experimentator poate susține pe bună dreptate că a infirmat teoria psihanalitică doar pentru că acest mecanism nu a putut fi declanșat la participanți mai în vârstă. Deși cuvintele tabu din experimentele de apărare perceptuală au fost uneori rapid identificate, existența unor oameni care nu neagă acest aspect particular al realității nu poate constitui o lovitură majoră adusă teoriei psihanalitice. Astfel, dovezile clinice în favoarea refulării și a mecanismelor de apărare par să cântărească mai greu decât aceste descoperiri experimentale care o neagă, dar prezintă scăpări. (Pentru referințe specifice, vezi prima ediție a acestei cărți [Ewen, 1980, p. 65] și Hilgard & Bower [1975, pp. 362–369].)

Și în viziunea lui Silverman (1976), cercetarea asupra teoriei psihanalitice anterioară anilor '70 prezenta defecte de concepție, în parte deoarece este dificil să studiezi un material inconștient fără a-i permite să devină conștient. Prin urmare, principalele aserțiuni ale psihanalizei nu au fost sprijinite adecvat de cercetare. Pentru a contribui la remedierea acestei probleme, el prezintă două programe de cercetare independente ce s-au desfășurat pe parcursul a zece ani. Ambele programe au omis aspectele metafizice ale psihanalizei (de exemplu, energia psihică și investirea), concentrându-se, în schimb, asupra aserțiunilor clinice fundamentale. Unul dintre programe a recurs la prezentări tahitoscopice subliminale ale unor stimuli destinați să amplifice dorințele, sentimentele și conflictele participanților în privința sexualității și agresiunii (și *nu* să provoace refularea, ca în studiile criticate anterior). Celălalt program a folosit sugestia hipnotică pentru a induce conflictul, sugerând că participantul dorea cu pasiune o persoană de sex opus, căsătorită, mai experimentată, și care, probabil, ar fi luat în derâdere orice avansuri. Rezultatele au venit în sprijinul unei afirmații de bază a teoriei psihanalitice, și anume aceea conform căreia psihopatologia este un efect al conflictelor inconștiente având drept subiect sexul și agresiunea.

Fisher și Greenberg (1977) au revizuit un număr substanțial de cercetări privind teoria psihanalitică. S-a demonstrat că rolul viselor *nu* este acela de a apăra somnul, așa cum s-a menționat într-o secțiune anterioară. Și nici conținutul manifest al unui vis nu este doar un camuflaj lipsit de semnificație. Uneori poate funcționa defensiv, însă oferă, de asemenea, informații importante despre personalitatea individului și eficacitatea sa în rezolvarea problemelor importante de viață. Totuși, Freud a avut dreptate afirmând că visele oferă un debușeu pentru tensiunile noastre interne, inconștiente. În ceea ce privește tipurile de personalitate, trăsături „orale" precum dependența, pesimismul și pasivitatea se întâlnesc frecvent împreună. Același lucru este valabil și pentru trăsăturile „anale", ca ordinea, parcimonia și încăpățânarea. Cercetările asupra aspectelor oedipiene susțin convingerea lui Freud potrivit căreia ambele sexe își încep viața cu un atașament strâns față de mamă, angoasa de castrare este frecventă în rândul bărbaților și băiatul traversează o etapă de rivalitate cu tatăl său. Dar studiile indică, de asemenea, și că Freud s-a înșelat în privința complexului Oedip la femei: nu există nicio dovadă că femeile își consideră corpul inferior datorită faptului că au vagin în loc de penis sau că femeile au un Supraeu mai puțin sever decât bărbații. Concluziile cercetărilor sugerează, de asemenea, că băiatul își rezolvă complexul Oedip *nu* pentru a reduce angoasa de castrare, ci deoarece prietenia și afecțiunea arătate de tată îi trezesc băiatului dorința de a-i semăna. Cu alte cuvinte, rezolvarea complexului Oedip al băiatului se datorează încrederii mai degrabă decât fricii.

Hunt (1979) a trecut în revistă ceea ce s-a scris despre stadiile psihosexuale și a ajuns la concluzia că teoria freudiană este incorectă sub anumite aspecte. Deși existența tipului anal are un oarecare fundament, nu sunt dovezi că acesta provine din felul în care a fost făcută educația controlului sfincterian (vezi și Singer, 1997). Tot îndoielnică este și ipoteza oedipiană potrivit căreia copiii se află de obicei în concurență cu părintele de același sex pentru a obține atenția și iubirea părintelui de sex opus. Totuși, rezultatele cercetărilor sprijină accentul pus în general de Freud pe experiențele din prima copilărie ca factori determinanți ai personalității.

Rezultatele cercetărilor recente susțin, de asemenea, cu tărie, două aspecte majore ale teoriei freudiene. Angoasa este evident dăunătoare sănătății fizice și psihice a individului (de exemplu, Suinn, 2001). Iar mecanismele de apărare inconștiente influențează multe tipuri de comportament, inclusiv dezvoltarea copilului, prejudecata și rasismul, stima de sine, memoria și luarea deciziilor (de exemplu, Cramer, 2000; Cramer & Davidson, 1998; Paulhus et al., 1997). Pentru a cita doar un exemplu, copiii care prezintă o stimă de sine deosebit de ridicată se află adesea pradă negării sau apărării împotriva sentimentelor subiacente de imperfecțiune (Cassidy, 1988; Cramer & Block, 1998). Cu toate acestea, contribuția meritorie a lui Freud este adesea trecută cu vederea, deoarece mult prea mulți psihologi moderni au născocit și au folosit nume noi pentru mecanismele de apărare, ignorând, în același timp, munca lui.

Unele studii pe animale se pare că demonstrează existența plăcerii în cazul augmentării tensiunii. Animalele vor explora mediul, vor învăța să rezolve „puzzle-uri" mecanice și vor învăța să deschidă o ușă într-o cușcă opacă doar

pentru a vedea afară, fără ca o reducere biologică a pulsiunii să aibă loc. În cazul teoriei învățării, s-a ajuns la concluzia conform căreia ipoteza reducerii pulsiunii este, probabil, inadecvată (Bower & Hilgard, 1981, p. 113). Pe de altă parte, teoria originală a lui Freud despre seducerea copiilor de către adulți este posibil să nu fi fost atât de incorectă pe cât ajunsese el să considere în final. S-a sugerat că incestul este mai des întâlnit decât se crede în mod general, dar nu este făcut public din cauza sentimentelor de rușine și de vină. Interesul continuu stârnit de astfel de subiecte de orientare freudiană este scos în evidență de articole de marcă în periodice populare, precum *The New York Times* (Blumenthal, 1981a; 1981b; Goleman, 1990) și *Newsweek* (J. Adler, 2006; Gelman, 1981; 1991; Guterl, 2002).

În cele din urmă, Shevrin și Dickman (1980) au studiat diverse domenii ale cercetării empirice axate asupra inconștientului. Deși în niciun caz nu se poate spune că rezultatele confirmă mereu teoria freudiană, autorii ajung la concluzia că niciun model psihologic menit să explice comportamentul uman nu-și poate permite să ignore conceptul de procese inconștiente.

Terapia psihanalitică. Și terapia psihanalitică a făcut obiectul rigorilor cercetărilor formale, deși inclusiv aici sunt serioase probleme metodologice. (Vezi, de exemplu, Fisher & Greenberg, 1977; Seligman, 1995; Strupp & Howard, 1992; VandenBos, 1986; 1996.)

Există dovezi potrivit cărora noile forme de psihoterapie pot fi mai eficiente decât psihanaliza, cel puțin pentru anumite tipuri de patologie (de exemplu, Corsini, 1973; Sloane et al., 1975; Fisher & Greenberg, 1996). Chiar și atacurile polemice lansate de Eysenck asupra psihanalizei (1952; 1965; 1966), care, la un moment dat, fuseseră respinse cu convingere (Bergin, 1971; Meltzoff & Kornreich, 1970), au avut, apoi, o oarecare susținere (Erwin, 1980; Garfield, 1981). Cu toate acestea, dintr-un studiu asupra a 20 de terapeuți comportamentaliști care se aflau ei înșiși în terapie personală, a reieșit că 10 au optat pentru psihanaliză (și niciunul pentru terapie comportamentală!), unii dintre ei afirmând chiar, de bunăvoie, că analiza este tratamentul de elecție, dacă ți-l poți permite (Lazarus, 1971). Și unii psihanaliști au căutat să-și modernizeze procedurile, reducând frecvența ședințelor la una sau două pe săptămână și renunțând la canapea în favoarea interviurilor față în față, menținând, totodată, multe dintre aspectele fundamentale ale teoriei freudiene (de exemplu, Bieber, 1980).

Unii teoreticieni subliniază factorii comuni diverselor forme de psihoterapie, argumentând că diferențele sunt mai mult aparente decât reale (de exemplu, Bergin & Strupp, 1972; Lubrosky, Singer & Luborsky, 1975; Strupp, 1973). Alții sunt de părere că acele diferențe, care într-adevăr există, pot și trebuie reconciliate, astfel încât psihologii să se poată concentra pe dezvoltarea cunoașterii noastre, și nu pe discutarea meritelor anumitor școli de gândire. (Vezi Goldfried, 1980; Marmor & Wods, 1980; Wachtel, 1977; 1987.) Prin urmare, în prezent nu există răspunsuri simple privind eficacitatea relativă a terapiei psihanalitice.

Contribuții

În ciuda controverselor care asediază psihanaliza, Freud își merită locul nemuritor în istorie. În ciuda dezacordului unor psihologi moderni, cele ce urmează reprezintă aproape sigur progrese majore ale încercărilor noastre de a înțelege personalitatea umană.

Freud subliniază importanța inconștientului. În locul presupunerii naive conform căreia comportamentul este ceea ce apare la suprafață, acum este larg acceptat faptul că o parte din fiecare personalitate — și, probabil, o parte foarte semnificativă — se află sub nivelul conștiinței. Termenul *act ratat*, precum și diversele mecanisme de apărare au început să facă parte din limbajul nostru de zi cu zi. Freud a născocit tehnici valoroase de interpretare a viselor și a fost primul care a introdus formal interpretarea visului în psihoterapie.

Freud a elaborat prima metodă de psihoterapie, inclusiv procedurile prin care materialul inconștient poate fi adus în conștiință. A identificat aspecte fundamentale precum rezistența și transferul și a arătat că multe dificultăți din viața adultă își au originea în conflictele cu părinții survenite în copilărie. A subliniat importanța primei copilării pentru dezvoltarea personalității. A pus accentul pe faptul că psihopatologia reprezintă o diferență de grad, și nu una de natură și a arătat că simptome nevrotice aparent incomprehensibile au semnificații importante.

Freud a atras atenția asupra importanței angoasei și a subliniat că durerea psihică poate fi la fel sau chiar mai supărătoare decât durerea fizică. El a arătat că putem suferi de pe urma ordinelor și restricțiilor autoimpuse, care sunt crude și neînduplecate, o idee acceptată de mulți alți teoreticieni (deși adesea a fost prezentată cu propria lor terminologie, și nu utilizând Supraeul). El s-a analizat singur și a sondat terorile propriului său inconștient fără ajutorul altui analist, deoarece nu mai erau alții. Și teoriile sale despre sexualitatea infantilă, și conflictul inevitabil dintre individ și societate, de asemenea controversate, au generat discuții valoroase și reconsiderarea acestor probleme.

În ciuda multor atacuri virulente și a criticilor sceptici, Freud este deosebit de stimat în psihologie și psihiatrie. Manualele din toate domeniile psihologiei îi acordă respectul cuvenit și mulți dintre teoreticienii marcanți ai personalității, ale căror viziuni le vom examina în capitolele următoare, au folosit teoria psihanalitică drept fundament al operei lor. Oricare ar fi fost erorile lui Freud, acest om extraordinar și strălucit a deschis noi perspective psihologice pentru întreaga umanitate. Cea mai modernă teorie a personalității trebuie să includă cele mai bune dintre ideile sale și nimeni care se pretinde interesat de comportamentul uman nu-și poate permite să nu-i cunoască în mod direct opera.

Propuneri de lectură

Cea mai bună cale de a-l aborda pe Freud este de a începe cu scrierile sale târzii, unde teoria este exprimată în forma sa finală. „Chestiunea analizei practicate de profani. Conversație cu un om nepărtinitor" (1926) (în *Tehnica psihanalizei*) este

o scurtă monografie foarte ușor de citit, care rezumă multe dintre problemele esențiale ale psihanalizei. „Prelegeri de introducere în psihanaliză. Serie nouă" (1933), (în *Introducere în psihologie*), care a fost menită a fi o continuare a lucrării „Prelegeri de introducere în psihanaliză" (în *Introducere în psihologie*), poate fi pe drept considerată un ghid bine scris al diverselor aspecte ale teoriei freudiene. *Compendiu de psihanaliză* (1940) este o trecere în revistă scurtă și extrem de condensată, în timp ce „Eul și Se-ul" (1923) (în *Psihologia inconștientului*) este opera fecundă care a introdus modelul structural al personalității. Multe dintre concepțiile lui Freud despre religie și societate vor fi găsite în „Viitorul unei iluzii" (1927) și „Disconfort în cultură" (1930) (în *Studii despre societate și religie*).

Printre scrierile mai timpurii ale lui Freud, *Interpretarea viselor* (1900) este, probabil, cea mai importantă realizare a sa. *Psihopatologia vieții cotidiene* (1901) este lucrarea decisivă asupra actelor ratate. „Dincolo de principiul plăcerii" (1920) (în *Psihologia inconștientului*), o monografie dificilă și provocatoare, a introdus conceptul de pulsiune de moarte. Descrierea pe care a făcut-o Freud tratamentului Dorei (1905) (în *Inhibiție, simptom, angoasă*), „Omul cu șobolani" (1909) (în *Nevroză, psihoză, perversiune*) și „Omul cu lupi" (1918) (în *Nevroza la copil*) constituie, de asemenea, niște lecturi accesibile, la fel ca multe dintre lucrările sale teoretice.

Deși biografia clasică a lui Freud îi aparține lui Ernest Jones (1963), sunt unele voci care susțin că aceasta descrie în termeni prea favorabili subiectul. Alte surse valoroase de informații biografice și evaluări critice sunt Ellenberger (1970), Gay (1988), Rieff (1961), Roazen (1976b) și Schur (1972). Freud a scris și el o scurtă schiță autobiografică (1963a). Printre sursele secundare utile pot fi incluși Brenner (1974) despre teoria psihanalitică, Menninger și Holzman (1973) despre terapia psihanalitică și Fenichel (1945) despre ambele teme.

Recapitulare

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE.** *Pulsiunile*: Oamenii sunt motivați de pulsiuni înnăscute, care convertesc nevoile corporale în tensiuni psihice. Căutăm să obținem plăcere reducând aceste pulsiuni și evitând neplăcerea (principiul plăcerii). Cele două tipuri de pulsiuni sunt: sexuală, care cuprinde întreaga paletă de comportamente plăcute și de conservare a sinelui, și distructivă. Aceste două tipuri sunt fuzionate, deși nu neapărat în cantități egale, astfel încât orice comportament este cel puțin în parte erotic și în parte agresiv. Natura noastră intrinsecă este criminală și incestuoasă. Prin urmare, pentru a ne bucura de beneficiile unei societăți civilizate, trebuie să acceptăm o oarecare frustrare și să ne sublimăm dorințele reale, nepermise, în comportamente acceptabile social (dar mai puțin plăcute). *Energia psihică*: Toate activitățile mentale sunt puse în mișcare de energia psihică. Energia asociată cu instinctele sociale se numește libido, în timp ce aceea legată de instinctele distructive nu poartă niciun nume. Reprezentările mentale ale obiectelor sunt investite cu cantități variate de energie psihică; cu cât aceasta este în cantitate mai mare, cu atât mai puternică este investirea și

cu atât mai mult este dorit obiectul. *Determinismul psihic*: Orice comportament are cauze subiacente. Aparente accidente (acte ratate), vise și gânduri pare-se irelevante oferă dovezi despre sentimentele și credințele inconștiente ale persoanei, care pot prea bine fi diferite de corespondentele lor conștiente. *Inconștientul:* Vasta majoritate a activității mentale este inconștientă și nu poate fi adusă în minte fără ajutorul unor tehnici psihanalitice precum asocierea liberă și interpretarea visului.

2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII.** *Se-ul*: Se-ul este prezent la naștere, este complet inconștient și cuprinde toate pulsiunile înnăscute. Operează în conformitate cu procesul primar irațional și este motivat în totalitate de principiul plăcerii. Nu are niciun simț al logicii, timpului sau autoconservării și tot ce poate face este să formeze imagini mintale de realizare a dorinței ale obiectelor râvnite. *Eul:* Eul începe să se dezvolte din Se în jurul vârstei de 6–8 luni. Eul rezultă din experiența cu propriul corp și cu lumea din afară și se întinde de-a lungul conștientului, preconștientului și inconștientului. Operează în conformitate cu procesul secundar logic și autoconservator și este motivat de principiul realității, amânând plăcerea până când este găsit un obiect adecvat și sigur. Eul este locul tuturor emoțiilor, inclusiv al angoasei, și încearcă să mențină Se-ul sub control folosind diverse mecanisme de apărare. *Supraeul:* Supraeul începe să se dezvolte din Eu în jurul vârstei de 3–5 ani. Este în parte conștient și în parte inconștient și cuprinde criterii de bine și rău. Supraeul rezultă din regulile parentale introiectate și din rezolvarea complexului Oedip.
3. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII.** *Stadii psihosexuale:* Personalitatea este determinată în principal pe parcursul primilor 5 ani de viață. Noi traversăm o serie de stadii psihosexuale: oral, anal, uretral, falic, o perioadă de latență (de obicei) și genital. În timpul fiecărui stadiu, o parte diferită a corpului servește drept zonă erogenă primară, oferind principala sursă de plăcere (și conflict). Complexul Oedip apare în cursul stadiului falic și constă într-un dublu set de atitudini față de ambii părinți: iubire pentru părintele de sex opus și gelozie față de părintele de același sex, de obicei mai puternice decât sentimentele opuse. Băiatul își abandonează în cele din urmă dorințele oedipiene datorită temerilor de castrare, în timp ce, pentru fată, rezolvarea constă în a avea copii. *Fixație și regresie:* În mod normal, majoritatea libidoului atinge, în cele din urmă, stadiul genital. Fixația unor cantități excesive de libido la stadiile pregenitale duce la diverse tipologii caracteriale și, probabil, la psihopatologie. Libidoul poate, de asemenea, regresa la un stadiu psihosexual anterior sau la un obiect abandonat de mult timp, de obicei unul care fusese puternic fixat.
4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE.** *Interpretarea viselor*: Visele servesc drept „calea regală către inconștient". Însă ele sunt exprimate într-un limbaj simbolic dificil de înțeles, travaliul visului transformând gândurile latente ale visului într-un conținut manifest mai ușor de acceptat. Majoritatea viselor antrenează pulsiuni sexuale din copilărie, deși unele dintre acestea (în special cele ale copiilor) sunt clare și nonsexuale. În fond, toate visele caută să realizeze dorințe. *Psihopatologia:* Nevroza debutează invariabil în copilărie și în prima copilărie, deși

este posibil să nu devină evidentă decât mult mai târziu. Eșecul de a rezolva complexul Oedip duce la incapacitatea de a forma sublimări eficiente, astfel încât libidoul poate fi descărcat numai sub forma deghizată și distorsionată a simptomelor nevrotice. La fel ca și visele, simptomele nevrotice reprezintă un compromis între Se, Eu și Supraeu; și, oricât de neobișnuite ar părea la suprafață, ele au semnificații subiacente importante. *Psihoterapia*: Terapia de orientare psihanalitică se luptă să aducă materialul inconștient în conștiință, unde poate fi examinat și corectat de către Eu. Aceste *insight*-uri întăresc Eul, îi sporesc controlul asupra Se-ului și Supraeului și îi dezvoltă abilitatea de a face față dificultăților vieții de zi cu zi. Terapia de orientare psihanalitică este extrem de costisitoare și consumatoare de timp, folosește bine-cunoscuta canapea, încurajează pacientul să asocieze liber spunând tot ce-i vine în minte, acordă o atenție deosebită rezistențelor și transferurilor pacientului și pune accentul pe interpretările analistului, al căror moment este ales cu grijă. *Alte aplicații*: Psihanaliza a fost aplicată în domenii precum munca, religia (față de care Freud a fost extrem de crtitic) și literatura.

5. **EVALUARE**. Printre slăbiciunile psihanalizei se numără atitudinea sexistă, lipsa de consistență internă, problemele metodologice, dificultățile cu modelul energetic metafizic, o rezistență la atac vecină cu eschivarea, o lipsă de toleranță față de alte idei și inovații moderne și (probabil) o reliefare exagerată a sexualității, reducționismului pulsional și cauzelor biologice ale personalității. Supunerea aserțiunilor teoriei psihanalitice unor cercetări empirice s-a dovedit dificilă. Cu toate acestea, contribuțiile lui Freud sunt monumentale: importanța inconștientului, interpretarea visului, terapia de orientare psihanalitică, rezistența și transferul, refularea și mecanismele de apărare, actele ratate, angoasa, semnificația simptomelor nevrotice și altele.

Întrebări pentru studiu

Notă: La sfârșitul fiecărui capitol în care este prezentată o teorie a personalității apar o serie de întrebări pentru studiu. Este important de înțeles că multe dintre aceste întrebări nu au un singur răspuns „corect". Întrebările sunt menite să încurajeze gândirea critică referitoare la materialul pe care l-ați citit și să stimuleze discuțiile și dezbaterile pe teme importante. Vă vor ajuta, de asemenea, să raportați teoria personalității la lumea în care trăim.

După întrebările pentru studiu, veți găsi o secțiune de „ajutor", care cuprinde comentarii și sugestii. Totuși, încercați să dați propriile răspunsuri înainte de a consulta secțiunea de ajutor. Unele întrebări se referă la un anumit istoric de caz care a fost plasat într-o anexă la sfârșitul acestei cărți, pentru a fi consultat mai ușor.

Partea I. Întrebări

1. S-a afirmat că orice teorie a personalității este puternic influențată, sub aspectul conținutului, de personalitatea teoreticianului (de exemplu, Mindess, 1988).

De ce ar dori un teoretician al personalității să creadă că toată lumea împărtășește elemente ale personalității sale?

2. Cum ar fi posibil ca personalitatea lui Freud și experiențele sale de viață să fi influențat: (a) concluziile sale referitoare la complexul Oedip? (b) convingerea sa potrivit căreia aproape întreaga personalitate este inconștientă?
3. Freud suferea de unele dintre aceleași simptome nevrotice pe care le-a tratat la pacienții săi. O persoană sănătoasă din punct de vedere psihic ar resimți dorința intensă a lui Freud de a-și explora profund propriul psihic?
4. (a) A considerat Freud că cel puțin câteva dintre ideile și constructele sale sunt adevăruri ce merită să rămână necontestate pentru o lungă perioadă de timp? (b) Care este diferența dintre un construct și realitate? (c) Având în vedere această diferență, este posibil ca viața constructelor freudiene să fie atât de îndelungată pe cât spera el?
5. Dați un exemplu de act ratat din viața personală și sugerați cum l-ar fi interpretat Freud. Voi cum l-ați interpreta?
6. Dați un exemplu din viața personală sau din viața unei persoane apropiate care să arate că angoasa poate fi tot atât de dureroasă sau chiar mai dureroasă decât o rană fizică.
7. (a) Dați un exemplu din viața personală în care ați utilizat unul sau mai multe mecanisme de apărare. (b) Cărui scop a(u) servit mecanismul/mecanismele de apărare? (c) Au existat efecte dăunătoare? (d) De vreme ce multe dintre aceste mecanisme sunt folosite inconștient, cum puteți voi (sau altcineva) ști că ele există cu adevărat?
8. Dați un exemplu din viața personală în care o pulsiune indezirabilă a Se-ului a trecut peste restricțiile și apărările Eului.
9. Dați un exemplu din viața personală în care Supraeul a fost deosebit de exigent și de crud cu Eul.
10. De ce ar folosi un teoretician un construct ca libidoul, chiar dacă acesta nu poate fi observat sau măsurat?
11. După standardele moderne, părerile lui Freud despre femei erau în mod evident preconcepute. Criticii lui Freud ar trebui să țină cont (și în ce măsură) de epoca în care a trăit?
12. O femeie tânără visează că se grăbește să prindă un tren, dar ajunge la gară prea târziu, trenul pleacă fără ea și niciun tren nu mai circulă spre destinația respectivă timp de câteva săptămâni. Aparent, visătorul a fost dezmăgit. Cum ar putea fi interpretat acest vis pentru a susține ideea lui Freud conform căreia, în principiu, fiecare vis îndeplinește o dorință a visătorului?
13. Gândiți-vă la următoarele citate din Capitolul 1: (a) „Psihanaliza este o metodă de cercetare, un instrument nepărtinitor, întru câtva ca și calculul infinitezimal". Sunteți de acord? De ce da sau de ce nu? (b) „[Pacienții bolnavi mintal] și-au întors fața de la realitatea exterioară, dar tocmai de aceea știu mai multe despre realitatea interioară, psihică și ne pot da în vileag multe aspecte care ne-ar rămâne altminteri inaccesibile." Sunteți de acord că studiul pacienților bolnavi mintal poate furniza informații importante despre personalitate în general? De ce da sau de ce nu?

14. Explicați cum conceptul de rezistență poate fi privit deopotrivă ca o contribuție majoră la cunoaștere și ca o modalitate a lui Freud de a-și proteja teoria împotriva atacurilor.
15. Un terorist aruncă în aer o clădire într-o țară străină detestată. Cum ar utiliza Freud conceptele de Se, Eu și Supraeu pentru a explica acest comportament?
16. Directorul executiv al unei corporații importante își minte colegii și publicul, delapidând o mare sumă de bani și strângând astfel milioane pentru el însuși. Un lider religios ascunde dovezile unui abuz asupra copiilor comis de subordonații săi, permițând, prin urmare, continuarea unui astfel de abuz. Când sunt descoperiți, ambii indivizi susțin cu tărie că ei nu au făcut nimic greșit. (a) Este aceasta o scuză sau o raționalizare? (b) Cum ar explica Freud acest comportament?
17. Autorul unui popular manual de introducere în psihologie (pe care îl folosesc atunci când predau acest curs) este de părere că următoarele dovezi contrazic constructul de „refulare" al lui Freud: „Nu ar trebui să ne așteptăm din partea copiilor care au fost martori la uciderea unui părinte să refuleze această experiență? În urma unui studiu realizat pe șaisprezece copii cu vârstele cuprinse între 5 și 10 ani care au trecut prin această experiență îngrozitoare s-a descoperit că niciunul dintre ei nu refulase amintirea. N-ar fi trebuit ca supraviețuitorii lagărelor naziste să-și fi alungat din conștiință atrocitățile? Cu rare excepții, ei își amintesc totul prea bine". (D.G. Myers, 2006, pp. 604–605.) De ce este incorectă concluzia autorului?
18. Cum ați utiliza voi (sau însuși Freud) constructele psihanalitice pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai împlinită?

Partea a II-a. Comentarii și sugestii

1. Să presupunem că, în urma introspecțiilor sale, teoreticianul realizează că are câteva trăsături de personalitate indezirabile (poate chiar șocante). Să presupunem, în continuare, că teoreticianul este o persoană cu un simț etic și moral ridicat. Cum s-ar simți teoreticianul dacă aceste trăsături ar fi deținute de foarte puțini oameni? Dar dacă aceste trăsături ar putea fi atribuite naturii umane?
2. (a) Amintiți-vă mediul familial în care a crescut Freud și comparați-l cu mediul în care s-a dezvoltat Jung (Capitolul 3, scurtă biografie). (b) Dacă o persoană dorește să uimească lumea și să fie recunoscută ca acela care a dezvăluit mari mistere, ce ar fi mai nimerit decât să descopere în fiecare ființă umană existența unui tărâm imens, de o importanță vitală, dar în mare parte neexplorat?
3. Eu nu cred. Sunt de acord că există psihologi destul de bine adaptați care sunt interesați de studiul personalității, posibil inclusiv de a lor. Dar în ceea ce privește autoanaliza intensă a lui Freud, mă întreb dacă și-ar fi asumat această sarcină dificilă și dureroasă în cazul în care nu ar fi fost afectat de probleme psihice pe care ar fi avut nevoie să le rezolve.

4. (a) Gândiți-vă la declarațiile lui Freud despre meritele teoriei oedipiene și ale interpretării visului. (b) Vezi Capitolul 1. (c) De ce este necesar ca un teoretician să creeze constructe?
5. Sunt supărat pe soția sau pe fiica mea și prin minte îmi trec gânduri nepotrivite pentru un soț sau pentru un tată. Câteva minute mai târziu mă lovesc din greșeală de o mobilă și capăt o vânătaie dureroasă. Freud ar spune că acesta nu a fost un accident; îmi dezvălui vina legată de gândurile mele ostile, autopedepsindu-mă. El ar afirma, de asemenea, că acest act ratat indică un conflict ascuns, cel mai evident fiind, posibil, acela dintre iubire și ură față de familia mea și, probabil, de asemenea, unele mai profunde și mai complicate. (După cum vă amintiți, cauzele comportamentului sunt, de obicei, multiple.) În acest caz, aș fi înclinat să-i dau dreptate.
6. Vezi secțiunea 1 a istoricului de caz din Anexă.
7. (a) Negarea realității: Un bărbat are o relație incomodă cu tatăl său. Când merge pe 30 de ani și locuiește la câteva mii de kilometri de părinții săi, mama lui îl sună să-l anunțe că tatăl său tocmai a suferit un atac de cord. Când ea îi spune că poate face față situației, el este încântat că nu trebuie să-și strice programul și să facă o călătorie lungă. Așa că închide telefonul și își vede de treabă. El nu-și dă voie să înțeleagă că un atac de cord este o problemă serioasă și că tatăl său ar putea avea nevoie de ajutorul lui. (Tatăl său este o persoană independentă și dominatoare, care pare să nu aibă niciodată nevoie de ajutorul lui.) Și nici nu se gândește că, în ciuda cuvintelor sale curajoase, mama sa ar putea dori un sprijin direct. În schimb, se comportă de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic important. (b) Negarea îl ajută să-și ascundă sentimentele dureroase și conflictele interioare implicând iubirea și ura față de tatăl său, pentru a nu trebui să le recunoască și să se confrunte cu ele. (c) În mod sigur, comportamentul său nu i-a îmbunătățit relația cu părinții. (d) Oricine știe că un atac de cord este extrem de grav. El nu își găsea scuze; el credea sincer că aceasta era o problemă lipsită de importanță. Doar acțiunea apărărilor psihologice inconștiente putea duce la o distorsiune atât de mare a realității.
8. Nu îmi place să stau la cozi lungi la supermarket sau la bancă (nici chiar la cozi scurte). Îmi spun că am lucruri mai importante de făcut și nu doresc nicio întârziere în obținerea satisfacției. Casierul sau funcționarul își dă toată silința pentru a mulțumi pe toată lumea, iar Eul meu ar trebui să dezvolte o contrainvestire împotriva acestor impulsuri ale Se-ului. Dar mult prea des impulsurile Se-ului câștigă și eu devin nerăbdător ca un copil.
9. Un profesor tânăr predă unei largi audiențe. Majoritatea celor spuse de profesor sunt bine gândite, instructive și antrenante. Dar câteva încercări de glumă sunt nepotrivite și nimeni nu râde. Mai târziu, profesorul se concentrează asupra acestor greșeli și se critică cu asprime pentru că nu a fost mai bine pregătit, privându-se, astfel, de satisfacția legitimă care ar fi trebuit să rezulte dintr-o prezentare bună și eficientă.
10. Gândiți-vă la un exemplu din lumea sportului. Într-un meci de fotbal american, echipa Dallas Cowboys conduce cu 14 la 0 echipa din San Francisco. Cowboys se pregătesc să marcheze încă șase puncte, acțiune care se pare că

ar transforma meciul într-o înfrângere zdrobitoare, atunci când apare dezastrul: o pasă a fost interceptată și transformată într-un eseu reușit. Cei din San Francisco par revitalizați și comentatorii anunță că „soarta" meciului s-a schimbat. Poate fi văzută sau măsurată soarta? De ce li se pare util acest construct comentatorilor și suporterilor?

11. Pe parcursul aproape întregii vieți a lui Freud, femeile au fost tratate ca cetățeni de rangul doi în Statele Unite și nu numai; de exemplu, nu li se permitea să voteze. Ar trebui ca un teoretician să fie capabil să se ridice deasupra unor reguli atât de larg răspândite?
12. Ați putea spune că ea nu voia să meargă acolo unde ar fi dus-o trenul; probabil că soțul ei insistase să meargă în vacanță într-un loc în care ei nu-i plăcea. Eu aș privi mai în profunzime, totuși, bănuind un conflict interior subiacent. Să presupunem că excursia cu trenul reprezintă călătoria sa către maturizarea psihologică. Pe de o parte dorește să se maturizeze și să fie o femeie stăpână pe sine (și să prindă trenul), dar îi este, de asemenea, teamă să renunțe la dependența de părinții săi și la protecția pe care ei i-o oferă. A doua dorință este mai puternică în acest moment, așa că ea aranjează în vis să piardă trenul. Probabil că Freud ar fi văzut un conflict oedipian undeva, trenul fiind poate explicat ca simbol falic.
13. (a) Eu nu sunt de acord. Știința este obiectivă, iar procedurile și rezultatele sale pot fi verificate și reproduse de alți oameni. Procedurile lui Freud erau subiective; el nu lua notițe în timpul ședințelor de psihanaliză și nici nu permitea prezența observatorilor externi (de înțeles, având în vedere caracterul sensibil al materialului discutat). (b) Eu sunt de acord. Cu toții folosim mecanisme de apărare și trăim angoasa într-o anumită măsură, iar aceste idei (precum toate ideile lui Freud) au rezultat din munca depusă cu pacienții săi. Psihologii moderni acceptă, în general, că cel puțin unele forme de psihopatologie reprezintă diferențe de grad față de adaptarea sănătoasă, mai degrabă decât diferențe de natură.
14. Cum permite o rezistență unui pacient să evite confruntarea cu emoțiile, credințele și amintirile amenințătoare? Cum i-a permis lui Freud conceptul de rezistență să-i critice pe aceia care au atacat teoria psihanalitică?
15. Se-ul fiecăruia conține astfel de pulsiuni distructive. Cei mai mulți dintre noi suntem învățați că este greșit să aruncăm clădiri în aer, încorporăm această regulă în Supraeurile noastre, iar Supraeul îi comunică Eului să nu permită acest comportament. Însă societatea teroristului aprobă o astfel de violență, astfel încât părinții din acea societate tind să aprobe și să transmită această credință copiilor lor. Supraeul teroriștilor nu consideră greșită aruncarea în aer a unei clădiri, astfel încât Eul nu are niciun motiv să o interzică. De fapt, Supraeul determină Eul să se simtă mândru și virtuos pentru că a realizat o acțiune atât de „dezirabilă".
16. (a) Directorul și conducătorul religios încearcă să-i păcălească pe ceilalți pentru a evita pedeapsa? Sau încearcă să se înșele pe ei înșiși pentru a se simți mai puțin vinovați? (b) Supraeul directorului executiv poate fi prea slab, probabil deoarece părinții săi nu i-au indus valorile adecvate de bine și rău. Ori Eul

directorului poate fi prea slab pentru a rezista cerințelor egoiste ale Se-ului, probabil datorită faptului că a fost foarte frustrat (sau satisfăcut în mod exagerat) în timpul primei copilării și exista o fixație prea puternică la un stadiu pregenital de dezvoltare. Liderul religios poate nega realitatea, închipuindu-și că subordonații săi care au comis abuzul se vor schimba și poate accepta „iluzia" unei divinități binevoitoare, care va interveni în cele din urmă și va repara lucrurile.

17. Care este diferența dintre refulare și negarea realității? De unde apare amenințarea în fiecare dintre aceste cazuri? Când au loc, de fapt, toate refulările importante, în viziunea lui Freud? Declară teoria freudiană că oamenii neagă, de obicei, realitatea unor evenimente neplăcute din lumea exterioară?
18. Vezi Capitolul 17.

Carl Gustav Jung
Psihologie analitică

Încă din 1909, Carl Jung, pe atunci coleg și prieten apropiat al lui Freud, exprima un interes deosebit pentru precogniție și parapsihologie. Spre consternarea și iritarea lui Jung, Freud a condamnat cu îndârjire astfel de credințe, numindu-le lipsite de sens. Respingerea l-a făcut pe Jung să simtă că diafragma îi era făcută din fier încins, după care un ciudat zgomot strident se auzi dinspre biblioteca alăturată.

„Iată un așa-numit fenomen catalitic de exteriorizare", a exclamat Jung. „Aș, asta-i o prostie", replică Freud. „Ba nu", îi răspunse Jung. „Și ca dovadă că am dreptate vă spun de pe-acum că imediat va urma un al doilea trosnet!"

Și, într-adevăr, nici nu a rostit bine acele cuvinte, că biblioteca a trosnit din nou! „Nu am idee nici astăzi de unde îmi venise acea certitudine — reflecta Jung mulți ani mai târziu — dar știam cu precizie că zgomotul urma să se repete. Freud nu a făcut decât să mă privească îngrozit." (Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, p. 191.)[5]

În căutarea informațiilor despre psihicul uman, Jung a ajuns la surse pe care mulți le-ar considera exotice — ocultism, studii ale percepției extrasenzoriale, alchimie, mitul farfuriilor zburătoare. Cu toate acestea, Jung s-a considerat un cercetător empiric, a avut o minte ascuțită, a citit enorm și și-a însușit un bagaj imens de cunoștințe, a călătorit mult pentru a studia diverse rase și clase sociale și a fost un psihoterapeut stimat; iar unele dintre ideile sale au devenit parte din limbajul de zi cu zi al psihologiei și al vieții.

Obiective

- *Să elaboreze o teorie a personalității care să îmbunătățească în mare măsură ideile lui Freud, continuând să sublinieze importanța inconștientului.*

5 Mai târziu, Freud a devenit mai deschis față de ocultism. Vezi, de exemplu, Freud, *Introducere în psihanaliză*, pp. 547–576; Roazen, 1976b, pp. 232–241.

- *Să rectifice pesimismul extrem al lui Freud în privința naturii umane, arătând că avem atât pulsiuni sănătoase, cât și maligne și că una dintre pulsiunile noastre sănătoase este individuația (precursorul conceptului umanist de actualizare a sinelui).*
- *Să arate că fiecare personalitate include un inconștient colectiv, care conține arhetipuri sau predispoziții moștenite de a percepe lumea în anumite feluri, și un inconștient personal, care conține material refulat sau uitat.*
- *Să arate că introversia-extraversia și cele patru modalități prin care percepem lumea (senzație, gândire, sentiment și intuiție) sunt aspecte importante ale fiecărei personalități.*
- *Să rectifice concepția lui Freud conform căreia boala mentală are, de obicei, cauze sexuale, arătând că fiecare personalitate este formată din diverse aspecte opuse și că exagerarea într-o anumită direcție, concomitent cu ignorarea aspectelor opuse corespunzătoare ale personalității este principala cauză a psihopatologiei.*
- *Să găsească metode mai bune de interpretare a visului și de psihoterapie.*
- *Să asocieze studiului personalității domenii pe care mulți le-ar considera ca fiind dincolo de tărâmul teoriei personalității, printre care ocultismul, percepția extrasenzorială și alchimia.*

Scurtă biografie

Carl Gustav Jung s-a născut la 26 iulie 1875, în Kesswil, un mic sat din Elveția. Tatăl său era un pastor protestant de țară, sfâșiat de lipsa de credință și incapabil să răspundă la întrebările iscoditoare ale lui Jung despre religie și viață. Scepticismul lui Jung față de complexul Oedip s-ar fi putut datora în parte unei mame care era „o femeie grasă și bătrână [...], cumsecade", împovărată de dificultăți maritale (Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, p. 71), având o influență destul de diferită față de cea a frumoasei și tinerei îndrăgostite mame a lui Freud. La fel ca Freud, Jung s-a ridicat dintr-o clasă mijlocie austeră, ajungând pe culmile faimei mondiale.

Jung a fost un copil introvert și singuratic, profund preocupat de lumea sa psihică interioară. Din fragedă pruncie el a avut viziuni supranaturale, așa cum a fost silueta oarecum luminoasă, cu capul detașat, care părea să se ivească din dormitorul mamei sale. Curând, el a ajuns să se considere „singuratic [...], pentru că știu și trebuie să indic lucruri de care ceilalți, pare-se, nu știu nimic și, în cele mai multe cazuri, nici nu vor să știe nimic. Solitudinea nu survine din cauză că nu avem oameni în jurul nostru, ci mai degrabă din cauză că nu le putem comunica lucruri care nouă ni se par importante sau din cauză că socotim valabile gânduri care celorlalți li se par improbabile". (Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, p. 408; vezi și p. 38.)

Pe parcursul studiilor sale medicale la Universitatea din Basel, absolvite în 1900, Jung a devenit atras de tărâmul neexplorat al psihiatriei. Unii dintre profesorii lui au fost uimiți și dezamăgiți de alegerea sa, dar Jung era convins că și-a găsit adevărata chemare. A devenit absorbit de ocultism, a participat la ședințe de spiritism și a devorat cărți de parapsihologie. Pe lângă viziunile sale, diverse

experienţe păreau să confirme existenţa supranaturalului: o masă grea şi un cuţit de oţel din casa părinţilor săi s-au sfărâmat în bucăţi de la sine, într-un mod inexplicabil; a inventat o poveste aşa-zis imaginară pentru a întreţine atmosfera într-un grup, apoi a aflat că dezvăluise, prin clarviziune, secrete reale şi intime ale unui bărbat pe care nu îl cunoştea; iar în dimineaţa în care a fost trezit de o durere de cap ascuţită, a aflat că unul dintre pacienţii săi se împuşcase în acea noapte în peretele posterior al craniului. (Jung, *Amintiri, vise, reflecţii*, pp. 74, 130–132, 138, 172, 340.)

Jung a lucrat mai întâi la faimosul spital psihiatric Burghölzli din Zürich, sub conducerea lui Eugen Bleuler, care a inventat termenul de *schizofrenie* şi era bine-cunoscut pentru munca sa legată de această tulburare. A pus la punct testul asociativ verbal şi a rămas acolo până în 1909, când a plecat pentru a se concentra asupra practicii sale private în plină dezvoltare. În 1903 s-a căsătorit cu Emma Rauschenbach, care i-a devenit şi colaborator şi a învăţat să aplice metodele sale psihoterapeutice. Mariajul a fost, în esenţă, unul de succes, familia Jung având patru fiice şi un fiu. Dar nicio femeie nu ar fi putut să repare privaţiunile emoţionale suferite de Carl în copilărie. La vârsta mijlocie, el a început o aventură amoroasă de lungă durată cu o fostă pacientă tânără, atractivă şi educată, Toni Wolff. A introdus-o chiar pe Toni în viaţa sa de familie, transformând-o într-un oaspete permanent la cinele de duminică. Emma a hotărât în cele din urmă să accepte situaţia, iar Carl şi-a păstrat şi amanta, şi familia. (Vezi Stern, 1977.)

Jung a citit *Interpretarea viselor* imediat ce a fost publicată, în 1900, şi în 1906 a început ceea ce s-a dovedit a fi o lungă corespondenţă cu Freud. Cei doi bărbaţi s-au întâlnit un an mai târziu şi au fost atât de fascinaţi unul de altul, încât au discutat fără întrerupere timp de 13 ore. Din nefericire, legătura dintre cei doi giganţi avea la bază o neînţelegere fundamentală care, în cele din urmă, a distrus relaţia. Freud căuta discipoli care să poarte mai departe stindardul psihanalitic şi a văzut în Jung prinţul său moştenitor. Jung, pe de altă parte, a privit asocierea lui cu Freud drept o colaborare care permitea ambelor părţi să-şi urmeze propriile idei. Era inevitabil ca Jung să considere dogmatism insistenţa lui Freud asupra universalităţii complexului Oedip şi a naturii sexuale a libidoului, iar Freud să vadă încercările lui Jung de a-şi dezvolta propria teorie ca pe o trădare.

Timp de câţiva ani, Jung a călcat, într-adevăr, pe urmele lui Freud. Jung a apărat ideile lui Freud, l-a însoţit în Statele Unite în 1909 ca lector invitat la Universitatea Clark, a devenit psihanalist şi a predat această materie la Universitatea din Zürich şi a fost primul preşedinte al Asociaţiei Internaţionale de Psihanaliză. Dar Jung trebuia să fie propriul său stăpân. Analiza iluziilor şi halucinaţiilor pacienţilor psihotici de la Burghölzli l-a convins de incidenţa frecventă a arhetipurilor universale şi a ajuns să vadă personalitatea umană destul de diferit faţă de Freud. Când Jung a continuat să aducă argumente în favoarea propriilor constructe, ruptura de Freud a devenit ireparabilă — o încercare dificilă, care i-a provocat lui Freud două scurte leşinuri, iar lui Jung mai mult decât o uşoară suferinţă. Separarea formală a survenit în 1913, Jung demisionând, de asemenea, din Asociaţia Internaţională de Psihanaliză în anul 1914.

Jung s-a întors acum spre solitudinea propriei case, o clădire mare și frumoasă din Küsnacht (în vecinătatea Zürichului), construită după propriul său proiect și unde urma să trăiască pentru restul vieții sale. Aici și-a petrecut timpul între anii 1913 și 1919, într-o izolare relativă, sondând profunzimile propriului său inconștient. A purtat discuții cu voci din psihicul său, printre care aceea a unei femei pe care a interpretat-o ca fiind *anima* sa și acelea ale unui grup de fantome despre care credea că sunt spirite întoarse din morți (Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, pp. 206–238). A observat multe arhetipuri care i-au pătruns în conștient și a simțit că se afla în plin proces de individuație și descoperire de sine. A avut, de asemenea, simptome de tulburare emoțională, ceea ce sugerează că această experiență a fost asemănătoare „bolii creative" prin care a trecut Freud (Ellenberger, 1970, p. 672). Pentru a evita alunecarea în psihoză, Jung și-a impus să mențină legături strânse cu familia și pacienții săi și și-a îndeplinit cu scrupulozitate angajamentele față de lumea exterioară. A ieșit din această perioadă de introspecție în 1919, cu o credință fermă în validitatea universală a constructelor pe care le-a elaborat.

Jung era acum universal admirat, fiind considerat un terapeut excepțional de abil, ceea ce-i atrăgea pacienți din Anglia și din Statele Unite. Era un bărbat activ și viguros, măsurând peste 1,82 metri, lat în umeri, preocupat deopotrivă de navigație și de ascensiuni montane, ca și de ocupații savante, un bun ascultător și iscusit în arta conversației și o persoană democrată, ce se simțea în largul său cu orice gen de oameni. Totuși, la fel ca Freud, Jung avea o personalitate complexă și multifațetată. Unii îl considerau înțelept, sensibil și grijuliu, în timp ce alții îl vedeau cârcotaș, afemeiat, sarcastic (chiar crud) și foarte critic și condescendent la adresa celorlalți — în special a acelora care nu se ridicau la standardele lui înalte de erudiție. (Vezi Brome, 1978; Stern, 1977, pp. 181–182.)

În 1923, Jung a construit o casă primitivă, ca un bastion, în apropiere de Bollingen, care servea drept loc de reflecție și meditație. A călătorit, de asemenea, mult și a observat o diversitate de oameni și culturi, printre care indienii pueblo din New Mexico și triburi din Tunis, Kenya, Uganda și India. Al Doilea Război Mondial i-a ascuțit interesul pentru politica mondială și pentru psihozele de masă și, totodată, i-a adus acuzația că ar fi fost pronazist și antisemit, acuzație ce s-a dovedit, în cele din urmă, nefondată. În 1944, Jung a fost aproape de a fi ucis de un atac de cord, a avut o viziune a sufletului său părăsind corpul și, la început, a simțit o amară dezamăgire întorcându-se la viață. El a prezis, de asemenea, că în locul său va muri medicul lui, ceea ce s-a și întâmplat, scurt timp mai târziu. Jung devenise acum „bătrânul înțelept din Küsnacht", oameni din toată lumea venind să-l viziteze. Dintre numeroasele sale onoruri putem cita Premiul Orașului Zürich pentru literatură și acela de doctor onorific al universităților Harvard și Oxford, iar scrierile sale prolifice acoperă circa 20 de volume. Jung a murit în casa sa din Küsnacht, la 6 iunie 1961.

Natura fundamentală a ființelor umane

Jung și-a numit teoria psihologie analitică. În ciuda similitudinii numelor (și a unora dintre constructe), psihologia analitică diferă substanțial de psihanaliza freudiană.

Pulsiunile și energia psihică

Libido și valență. Jung este de acord cu Freud că oamenii sunt motivați de imbolduri fiziologice intrinseci (**instincte/pulsiuni**), pe care le definește drept modalități de acțiune și reacțiune înnăscute și recurente (Jung, 1971c, p. 54; *Tipuri psihologice*, p. 360). El este de acord, de asemenea, că activitatea mentală este pusă în mișcare de energia psihică (**libido**). Dar Jung respinge accentul pus de Freud pe sexualitate:

> Nu sunt un oponent al lui Freud, deși miopia sa ca și cea a discipolilor săi vor să mă eticheteze ca atare. Niciun psihiatru experimentat nu poate să nege că a avut cel puțin zeci de cazuri a căror psihologie corespunde în toate aspectele ei esențiale cu cea a lui Freud... nu se neagă însemnătatea sexualității în evenimentul psihic, cum susține Freud îndârjit, ci trebuie îndiguită inundarea psihicului cu terminologie sexuală și plasată sexualitatea însăși la locul ei corect... Cert, Erosul este întotdeauna și pretutindeni prezent... dar sufletul nu este doar [aceasta]... Așadar, eu nu asociez nicio definiție în mod determinant sexuală cuvântului „libido"... utilizez [acest termen] într-un sens mult mai larg. (Jung, 1969a, p. 30; *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 59, 67, n. 7; *Freud și psihanaliza*, pp. 402, 406. Vezi și Jung, *Simboluri ale transformării, Amintiri, vise, reflecții*, pp. 204, 240.)

Libidoul jungian se referă la energia psihică investită într-un eveniment mental, indiferent de pulsiunile implicite. Cu cât este mai mare cantitatea de libido (**valență/valoare**), cu atât este mai dorit evenimentul. Chiar și un copil este gata să formeze diverse valențe, în funcție de preferința asupra mamei sau a tatălui, în funcție de obiectele din mediul înconjurător care sunt plăcute sau neplăcute și așa mai departe. Constructul numit de Jung „valență" este, prin urmare, similar conceptului freudian de „investire", excepție făcând faptul că investirile sunt invariabil sexuale (într-un sens sau altul), în timp ce valențele/valorile nu sunt în mod neapărat de natură sexuală.

Într-o societate extrem de competitivă, așa cum este a noastră, unii oameni pot valoriza atât de mult puterea, încât majoritatea energiei lor psihice este îndreptată spre succesul profesional și ei devin impotenți. Freud nu ar privi cu ochi buni un astfel de comportament, deoarece libidoului (sexual) îi este refuzat cel mai satisfăcător mod de manifestare. Dar libidoul jungian cuprinde energie din multe surse, astfel încât descărcarea sa în goana după putere nu este nici mai mult, nici mai puțin patologică decât descărcarea sa în activitatea sexuală. „Pantoful care

i se potrivește unui pacient îl strânge pe altul; nu există o rețetă de viață universal valabilă" (Jung, 1933b; vezi și Jung citat de Evans, 1976, p. 46).

Sunt dificil de identificat toate instinctele/pulsiunile umane și de stabilit natura exactă a libidoului, deoarece comportamentul pulsional este confundat ușor cu motivele noastre conștiente. Dintr-o listă parțială de instincte/pulsiuni fac parte nutriția (foame și sete), sexualitatea, puterea, activitatea (printre care dragostea de schimbare, tendința de a călători și de a te juca), a deveni întreg sau propriul sine adevărat (individuație) și creativitatea (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*; Jung, 1971c, 1937). De asemenea, Jung se deosebește net de Freud atunci când conchide că ființele umane au o nevoie religioasă înnăscută și ideea de Dumnezeu este absolut necesară:

> Indiscutabil, omul are nevoie de idei și convingeri generale care vor da un sens vieții sale și îi vor permite să-și găsească propriul loc în univers. El poate suporta cele mai incredibile vicisitudini atunci când este convins că au un sens; el se simte zdrobit atunci când, pe lângă toate ghinioanele sale, trebuie să admită că ia parte la o „poveste spusă de-un nătâng". (Jung, 1968, p. 76. Vezi și Jung, *Civilizația în tranziție*, p. 286; *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 32, 87; *Freud și psihanaliza*, p. 403.)

Complexele. Energia psihică atrage pleiade de idei înrudite și încărcate emoțional, sau **complexe.** (Vezi Jung, 1934a; *Aion. Contribuții la simbolistica Sinelui*, pp. 95 și următoarele). De exemplu, gândurile și sentimentele privitoare la „mamă" se grupează pentru a forma complexul matern, iar complexul referitor la „eu" sau la „mine" constituie componenta personalității cunoscută sub numele de Eu.

Puterea unui complex de a atrage material psihic depinde de cantitatea de libido aflată la dispoziția sa (valența sa). Un complex matern slab deține puțină energie psihică (valență redusă), cuprinde doar câteva idei asociate și are o influență relativ scăzută asupra comportamentului. În mod opus, un complex matern poate fi atât de puternic încât să domine psihicul ca un electromagnet uriaș, atrăgând idei care își au locul în altă parte. Astfel de complexe cu valențe ridicate pot exercita un control considerabil asupra pesonalității unui individ. De exemplu, un bărbat condus de complexul său matern poate fi incapabil să formeze relații heterosexuale mulțumitoare, fiind mult prea preocupat de dorințele și părerile mamei. De asemenea, este posibil să vorbească mult despre mama sa, transformând-o în subiectul diverselor acte ratate și visând în mod constant simboluri materne. Complexele pot fi în totalitate sau parțial conștiente sau se pot afla complet într-unul din cele două tărâmuri ale inconștientului (personal și colectiv, ce vor fi discutate mai jos). (Vezi Jung, 1969a, p. 11; Fordham, *Introducere în psihologia lui C. G. Jung*, pp. 55–56.)

Testul asociativ-verbal. Constructul de libido este util numai atunci când pot fi estimate diferențele cantitative dintre valențe, avertizează Jung. Altfel, această abordare nu poate deveni niciodată științifică și trebuie abandonată.

Pentru un timp, Jung a măsurat puterea unui complex utilizând **testul asociativ-verbal**, în care este citită o listă de cuvinte unice, iar subiectul trebuie să răspundă la fiecare cuvânt auzit cu primul cuvânt care îi vine în minte. (Vezi Jung, 1910; 1969a; 1974e.) De exemplu, cuvântul stimul „mamă" ar putea prea bine evoca răspunsul „tată". După o primă citire a listei, aceasta este reluată, participantul încercând să-și amintească răspunsurile date anterior. Dacă o serie de cuvinte înrudite din listă provoacă semne de tulburare, precum ezitări semnificative, răspunsuri nepotrivite (de exemplu, „mamă" — „furie"), paloare sau creșterea evidentă a pulsului sau incapacitatea de a-și aminti răspunsul inițial în timpul retestării, aceasta indică existența unui complex important (și, probabil, tulburător). Totuși, Jung a abandonat în cele din urmă această tehnică, ajungând la următoarea concluzie:

> Cine vrea deci să cunoască sufletul omenesc nu va afla, din păcate, mai nimic despre el din psihologia experimentală. Mai bine s-ar lăsa sfătuit să agațe în cui știința exactă, să-și lepede surtucul de cărturar, să spună *adio* odăii de studiu și să pornească prin lume cu inima plină de omenie, să cutreiere spaimele temnițelor, ale ospiciilor și ale spitalelor, cârciumile mohorâte de mahala... și să se întoarcă, încărcat de cunoștințe mai bogate decât i-ar fi putut da vreodată manualele groase cât o cărămidă, și atunci va putea să fie un medic pentru bolnavii săi, un adevărat cunoscător al sufletului omenesc. (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 278–279; vezi și Ellenberger, 1970, pp. 691–694; Jung, 1958b, pp. 61–62.)

Principiul contrariilor

Pentru Jung, viața se compune dintr-un „complex de opuse inexorabile": zi și noapte, naștere și moarte, fericire și tristețe, bine și rău, introversie (orientare spre interior) și extraversie (orientare spre exterior), conștient și inconștient, gândire și sentiment, dragoste și ură și așa mai departe. Astfel de idei, emoții și instincte contradictorii există simultan în interiorul psihicului, producând o tensiune care creează energie psihică și permite desfășurarea vieții. „Nu există însă energie acolo unde nu este o tensiune a contrariilor... Viața ia naștere numai prin opoziție" (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 67–68; vezi și p. 163; Jung, 1968, p. 75).

Când o extremă este preponderent conștientă, inconștientul **compensează** accentuând cealaltă extremă. Psihicul este în general un sistem închis, așa că libidoul extras dintr-un aspect al personalității apare, firesc, în altă parte (principiul **echivalenței**). Psihicul este, de asemenea, un sistem autoreglator, în care libidoul se transferă de la un element mai puternic spre unul mai puțin puternic, precum căldura se transferă dintr-un corp mai cald într-un corp mai rece (principiul **entropiei**). Prin urmare, mai devreme sau mai târziu, orice element supravalorizat va ceda energie psihică opusului său subvalorizat. Astfel, este posibil ca opusul (inconștient) să iasă la suprafață de-a lungul timpului, tendință pe care Jung o numește **enantiodromie**. De pildă, iubirea intensă poate, în cele

din urmă, lăsa loc urii profunde sau un om de știință rațional și sceptic se poate întoarce spre misticism și ocultism. Mai ales valențele este posibil să fie supuse unor schimbări radicale, pe măsură ce trecem de la dimineața tinereții la după-amiaza vârstei mijlocii, nevoile religioase căpătând un ascendent în fața pulsiunilor materiale și sexuale, care devin mai puțin importante (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 90–91; vezi și Jung, 1969a, pp. 18, 25; 1974c, p. 101).

Conform principiului opuselor și al enantiodromiei, nicio personalitate nu este niciodată pe de-a-ntregul unilaterală. Un individ care pare rece și lipsit de sentiment va avea trăsături calde și emoționale, deși aceste tendințe compensatorii pot fi inconștiente și neobservabile. „Extremele [...] trezesc întotdeauna suspiciunea contrariului" (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 32). Cu atât mai mult, orice extremă (introversie, extraversie, emoționalitate, raționalitate sau oricare alta) este dăunătoare, întrucât împiedică tendința contradictorie să capete o exprimare satisfăcătoare. În cazul acesta, opusele sunt nevoite să risipească libido în conflictul dintre ele ca, de pildă, atunci când individul aparent nesimțitor folosește energie psihică într-o încercare eronată de a înăbuși pulsiuni emoționale înnăscute și de a anula principiul entropiei.

Într-o personalitate matură și bine adaptată, diversele contrarii sunt unite printr-o cale de mijloc. Acest concept este obișnuit pentru filosofiile orientale, cu simbolurile taoiste yin și yang; dar este dificil pentru cultura noastră occidentală, care nici măcar nu i-a găsit vreodată un nume. Jung propune termenul de **funcție transcendentă** pentru procesul care unește diversele aspecte opuse ale personalității, în special conștient și inconștient, într-un teritoriu coerent de mijloc. De asemenea, funcția transcendentă oferă repere pentru dezvoltarea personală, care permit individului să devină Sinele său adevărat — repere care nu pot fi găsite în lumea exterioară sau în opiniile celorlalți oameni. (Vezi Jung, 1971e, p. 298, 300; *Tipuri psihologice*, p. 456; *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 233.)

Finalismul

În timp ce Freud a pus accentul pe factorii determinanți infantili ai personalității (*cauzalitate*), Jung este de părere că trebuie să înțelegem comportamentul și prin obiectivele sau scopurile sale (*finalism*). Personalitatea este modelată de trecutul nostru, dar și de intențiile și planurile noastre de viitor:

> Un om este înțeles doar pe jumătate dacă se știe de la ce a pornit totul în cazul său... viața nu are doar un trecut și ea nu se explică dacă prezentul este redus la trecut. Viața are și un viitor, iar prezentul este înțeles doar dacă la cunoașterea a ceea ce a fost în trecut putem adăuga și mugurii viitorului. (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 59. Vezi și Jung, *Tipuri psihologice*, p. 437.)

Jung respinge, de asemenea, afirmația lui Freud că evenimentele psihice pot fi reduse la cauze fiziologice. Pulsiunile au un aspect organic, dar viața mentală

urmează „legea sa aparte, care nu poate fi dedusă din cunoscutele legi fizice ale naturii" (Jung, 1969b, p. 91; vezi și p. 90).

Inconștientul

Jung acceptă cu ușurință existența actelor ratate, contribuind chiar, cu unele exemple, la colecția lui Freud. (Vezi Freud, *Psihopatologia vieții cotidiene*, pp. 31–32; Jung, 1971b, p. 28; 1971e, p. 276; *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 134, 202, 205.) În contrast vizibil cu Freud, Jung consideră totuși că inconștientul este relativ autonom și ne vorbește de propria sa armonie. Mesajele și dorințele care emană din inconștient sunt evenimente care ni se întâmplă și *nu* sunt provocate de acțiunile noastre.

Unii oameni își aud inconștientul ca pe o voce în interiorul lor și poartă, de fapt, o conversație cu el, „ca și cum ar avea loc un dialog între două ființe umane cu drepturi egale, fiecare dintre ele recunoscând-i celeilalte meritul unui argument solid". Dar cei mai mulți dintre noi nu ne lăsăm acest partener invizibil să se facă auzit, deoarece „suntem atât de obișnuiți să ne identificăm cu gândurile noastre, încât, invariabil, credem că noi le-am zămislit" (Jung, 1971e, p. 297; *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 229).

Jung recunoaște, alături de Freud, importanța aducerii materialului inconștient în conștient și repulsia noastră de a ne întâlni cu partea întunecată a personalității noastre. Atâta timp cât inconștientul ne influențează masiv comportamentul, nu suntem stăpânii propriei noastre personalități. Astfel, întoarcem spatele cu teamă de la cercetarea părții noastre umbroase, întrucât aceasta nu este formată numai din slăbiciuni minore, ci și dintr-o „dinamică de-a dreptul demonică" (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 42; vezi și p. 38; Jung, 1968, p. 72).

Spre deosebire de Freud totuși, Jung nu privește inconștientul ca pe un monstru exclusiv demonic. Inconștientul cuprinde izvoare de creativitate și surse de învățăminte care pot sugera soluții atunci când mintea conștientă se blochează fără speranță. „[Inconștientul] are la dispoziția sa... toate acele lucruri care au fost uitate sau trecute cu vederea, laolaltă cu înțelepciunea și experiența a nenumărate secole" (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 116; vezi și Jung, 1933b, pp. 61–62; Jung, 1974c, p. 100).

O parte considerabilă a inconștientului este colectivă și conține predispoziții și reguli moștenite de la generațiile anterioare. Doar o mică parte provine din refulări și alte experiențe personale unice ale individului.

Structura personalității

Modelul jungian al psihicului este considerabil mai haotic decât cel freudian. Complexele originate în inconștient pot gravita spre conștient și exercita un control asupra personalității în propriile scopuri, iar elementele inconștiente pot fuziona, în loc să rămână separate și distincte.

Conștientul în teoria psihanalitică este adesea descris ca vârful unui uriaș aisberg, inconștientul fiind reprezentat de vasta porțiune aflată sub apă. În mod similar, conștientul în psihologia analitică seamănă cu o insuliță ridicându-se din adâncul unei mări întinse (vezi Jung, *Dezvoltarea personalității*, p. 59).

Eul. **Eul** este un complex de idei conștiente ce constituie centrul conștiinței. Cuprinde sentimente de continuitate și identitate și începe să se dezvolte în aproximativ al patrulea an de viață. Pentru Jung, Eul este o entitate relativ slabă, aflată adesea la mila forțelor mai puternice, aruncată ca un fluturaș de badminton între cerințele realității și acelea ale inconștientului. Totuși, el poate trimite material amenințător către inconștientul personal prin intermediul refulării. (Vezi Jung, *Aion. Contribuții la simbolistica Sinelui*; *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 223; *Tipuri psihologice*, p. 448; Jung, citat de Evans, 1976, pp. 60–61.)

Persona. De obicei, nu ne putem permite să ne arătăm lumii cu adevăratele noastre sentimente. În schimb, trebuie să confecționăm o aparență exterioară, care va satisface cerințele societății. Această fațadă protectoare este un complex alcătuit din material conștient numit *persona*, după masca purtată de actorii antici pentru a înfățișa rolurile jucate.

Persona ne ajută să ne înțelegem cu alți oameni, indicând ce ne-am putea aștepta din partea lor. Rolul profesional al medicului este validat în ochii pacientului printr-un caracteristic fel de-a fi liniștitor, iar de la persona profesorului de facultate ne așteptăm să afișeze experiență. Dacă medicul sau profesorul încalcă aceste așteptări comportându-se anxios sau nesigur, vor provoca suspiciune și rezistență. În general, oamenii cu *persona* nedezvoltată par incompetenți, plicticoși, lipsiți de tact, veșnic neînțeleși și orbi la realitățile lumii înconjurătoare. (Vezi Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 225–227; Jung, citat de Evans, 1976, p. 79.)

Persona poate deveni, în schimb, supradezvoltată și poate intra pe teritoriul Eului. De exemplu, un medic mediocru dar cu visuri de mărire poate afișa o *persona* impunătoare, de o calitate desăvârșită. În astfel de situații, Eul se identifică în mod eronat cu *persona* și este „**infaționat**" — are sentimentul unei importanțe ieșite din comun:

> *L'état — c'est moi*, iată mottoul acestor oameni... Ar fi zadarnic să căutăm o personalitate dincolo de această coajă. În spatele decorului grandios, am da peste un omuleț jalnic. De aceea funcția (sau indiferent care ar fi această coajă exterioară) este atât de seducătoare; căci reprezintă o compensație ieftină pentru insuficiențe personale. (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 165, 167, 179, n. 1.)

Așa cum ne-am putea aștepta de la principiul contrariilor, această aroganță conștientă este compensată de sentimente inconștiente de inferioritate ce nu pot găsi o cale de exprimare satisfăcătoare. Conflictul dintre aceste aspecte extreme

ale personalității risipește libido, care ar putea fi mai bine folosit desfășurând activități sănătoase.

Inconștientul personal

Inconștientul personal începe să se formeze la naștere și conține material care nu mai este (sau nu se află încă) la nivelul conștiinței. Unele amintiri sunt uitate doar pentru că nu mai sunt importante, multe dintre ele putând fi aduse cu ușurință în conștient (ca, de exemplu, conținutul cinei din seara trecută). Alte materiale din inconștientul personal sunt refulate, având o natură dureroasă. De exemplu, o secretară invidioasă pe una dintre colegele șefului său își poate face un obicei din „a uita" să o invite pe aceasta la ședințe și să nu recunoască niciodată — nici măcar față de ea însăși — adevăratul motiv al omisiunilor sale. (Vezi Jung, 1968, p. 22; 1971b, p. 38; *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 75 și următoarele, 89; *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 147 și următoarele).

Alte aspecte ale vieții mentale rămân în inconștientul personal deoarece nu dețin suficientă energie psihică pentru a pătrunde în conștient. Adesea vedem, auzim, gustăm și mirosim lucruri fără a le observa, când impresiile senzoriale nu sunt suficient de puternice („percepții subliminale"). Un profesor care se plimba la țară cu un student a observat că gândurile sale erau invadate de amintiri din prima copilărie. Nu și-a putut da seama de ce, până când nu a încercat să reparcurgă drumul în minte și a realizat că tocmai trecuseră pe lângă niște gâște, al căror miros a constituit un memento subliminal al unei ferme unde trăise în tinerețe. În mod similar, o tânără femeie a dezvoltat odată o durere de cap doborâtoare. Fără să perceapă conștient, ea auzise sirena unui vapor, care i-a amintit de nefericita despărțire de un iubit (Jung, 1968, pp. 21–22).

Umbra. **Umbra** este partea primitivă și nedorită a personalității, care provine de la strămoșii noștri de origine animală. (Vezi Jung, *Aion. Contribuții la simbolistica Sinelui.*) Constă din material refulat în inconștientul personal deoarece este rușinos și neplăcut și joacă un rol compensator față de mai pozitivele *persona* și Eu. Puterea umbrei este evidentă atunci când o persoană este cuprinsă de furie violentă și incontrolabilă, temă exemplificată în literatură de periculosul Mr. Hyde, ascuns în spatele implacabilului Dr. Jekyll.

La fel ca orice construct din psihologia analitică, umbra trebuie să fie cel puțin cât de cât benefică pentru a fi supraviețuit generațiilor în cadrul evoluției. Precum Se-ul freudian, ne oferă vitalitate și putere. „Prea multă natură animalică deformează omul culturii, prea multă cultură produce animale bolnave." (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 39.) Așa cum este imposibil să avem soare fără umbră, lumina conștiinței trebuie întotdeauna să fie acompaniată de partea întunecată a personalității noastre. În loc să întoarcem spatele cu dezgust umbrei noastre, trebuie să deschidem această cutie a Pandorei și să îi acceptăm conținuturile. Jung nu consideră că refularea este activ menținută, astfel încât

o persoană care dorește sincer să-și analizeze umbra o poate face, însă aceasta este o sarcină deosebit de amenințătoare, pe care majoritatea preferă s-o evite.

Umbra, la fel ca tot ceea ce este inconștient, este **proiectată** asupra altor oameni. În mod normal o trăim în această modalitate indirectă, caracteristicile pe care le dezaprobăm cel mai mult la alții fiind acele aspecte ale propriei persoane care ne sunt cel mai neplăcute. Astfel, ca un alt efect nefericit al negării umbrei, refularea mai profundă care rezultă va genera proiecții mai puternice ale caracteristicilor noastre indezirabile, producând o și mai mare antipatie pentru ceilalți oameni — și culminând, poate, cu sistemul bolnav de relații sociale ce formează nevroza. (Vezi Jung, *Civilizația în tranziție*, pp. 79–80; 1935b, p. 24; *Aion. Contribuții la simbolistica Sinelui*; 1958b, pp. 109–114; 1968, p. 73; *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 37.)

Inconștientul colectiv

Deși inconștientul personal și Eul apar după naștere, nou-născutul este departe de a fi o *tabula rasa*. Psihicul său este o entitate complexă, clar definită, constând din **inconștientul colectiv** (sau **transpersonal**), un depozit de rămășițe arhaice („imagini primordiale" sau **arhetipuri**) moștenite din trecutul nostru ancestral. (Vezi Jung, *Arhetipurile inconștientului colectiv*, p. 91; 1971c, p. 52; *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 81–82; *Tipuri psihologice*, p. 398.)

Caracteristici ale arhetipurilor. Arhetipurile provin din „întipăriri de experiențe tipice, necontenit repetate" (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 85). Se deosebesc de instincte (pulsiuni) prin aceea că sunt modalități de percepție, și nu de acțiune și reacție. Așadar, arhetipurile ne creează predispoziția de a percepe lumea în anumite feluri.

Arhetipurile par a fi niște canale abia vizibile în interiorul psihicului, care pot predispune libidoul să urmeze un anumit curs, dar sunt săpate prea puțin adânc pentru a garanta că se va întâmpla într-adevăr așa. Ele sunt doar potențialități, *nu* amintiri sau date distincte, și vor rămâne adormite dacă nu vor fi întărite de experiențe adecvate. „Nu vreau să spun cu asta că reprezentările s-ar moșteni, se moștenește doar posibilitatea de reprezentare, ceea ce este o deosebire considerabilă" (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 81; vezi și Jung, *Arhetipurile inconștientului colectiv*, pp. 92–94). Toată lumea moștenește o tendință de a se feri de obiecte pe care strămoșii noștri le considerau potențial periculoase, precum șerpii, astfel încât este mai ușor să înveți să te temi de șerpi decât să te temi de flori. Dar un individ care crește bucurându-se numai de experiențe plăcute cu șerpi nu va fi într-o prea mare măsură afectat de acest arhetip.

Arhetipurile personei *și umbrei.* *Persona* și umbra există în psihicul uman de nenumărate generații. Acest lucru este reflectat de arhetipurile corespunzătoare din inconștientul colectiv, astfel încât cu toții moștenim tendințe de a forma aceste componente ale personalității.

Anima și animus. Toți bărbații și toate femeile dețin câteva caracteristici ale sexului opus. Predispoziția feminină inconștientă a bărbatului se datorează arhetipului cunoscut sub numele de **anima**, în timp ce arhetipul masculin al femeii este numit **animus**. Anima și animus se dezvoltă datorită expunerii timp de generații la sexul opus și impregnează fiecare sex cu o înțelegere înnăscută a celuilalt. „Întreaga ființă a bărbatului presupune deci femeia, atât fizic, cât și spiritual. Sistemul său este *a priori* branșat pe femeie" (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 217; vezi și Jung, *Dezvoltarea personalității*; *Arhetipurile inconștientului colectiv*).

În mod tipic, anima feminină compensează *persona* masculină vizibilă, caracterizată de putere. Încercarea de a nega acest aspect al personalității va avea drept rezultat un individ unilateral și contradictoriu, de pildă, un bărbat care se mândrește cu o *persona* deosebit de virilă este măcinat de sentimente de slăbiciune și capriciozitate. Animusul masculin, pe de altă parte, produce convingeri de nezdruncinat și arbitrare. Femeia care își reprimă animusul într-o încercare eronată de a părea extrem de feminină se va simți incomodată de accese de încăpățânare intensă (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 235). Personalitatea bine adaptată integrează atributele masculine și feminine prin intermediul funcției transcendente, permițându-le amândurora să găsească o modalitate de exprimare satisfăcătoare.

Alte arhetipuri. Alte arhetipuri sunt bătrânul înțelept, mama, tatăl, copilul, părinții, soția, soțul, Dumnezeu, eroul, diverse animale, energia, Sinele (scopul final al dezvoltării personalității), trickster-ul (pișicherul), renașterea sau reîncarnarea, spiritul, profetul, discipolul și numeroase arhetipuri reprezentând diverse situații. (Vezi Jung, *Arhetipurile inconștientului colectiv*, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 84, 114, 129, 203, 206, 217.) Totuși, Jung ne-a prevenit să nu încercăm să înțelegem natura arhetipurilor memorând o astfel de listă. Arhetipurile sunt evenimente autonome care ni se întâmplă la fel ca soarta și trebuie direct trăite pentru a fi înțelese.

Din nefericire, Jung nu are o soluție simplă pentru aceia care rămân sceptici în privința psihologiei analitice întrucât nu s-au bucurat niciodată de astfel de întâlniri fertile cu inconștientul colectiv. „Cineva poate doar spune că n-a avut niciodată o asemenea experiență, iar interlocutorul va răspunde: «Regret, dar eu am avut-o. Și cu asta discuția se încheie»" (Jung, *Psihologia religiei vestice și estice*, p. 125). El ne recomandă totuși să învățăm mai mult despre inconștientul nostru personal, ceea ce va slăbi stratul aflat deasupra inconștientului colectiv și va face imaginile arhetipale mai acesibile conștiinței.

Simboluri arhetipale. Niciodată nu devenim conștienți de arhetipurile înșeși, care rămân mereu în interiorul inaccesibilului inconștient colectiv. Dar inconștientul colectiv este precum baza unui vulcan, care se extinde spre inima personalității și erupe ocazional, trimițând la suprafață imagini sau **simboluri** arhetipale.

Spre deosebire de semnele obișnuite, cum sunt cuvintele și imaginile, care doar desemnează obiectele de care sunt atașate, simbolurile arhetipale sugerează

SCURTĂ RECAPITULARE

Câteva concepte jungiene importante (I)

Anima	Arhetipul feminin al bărbatului. Creează în bărbat predispoziția de a înțelege natura femeii, este sentimental și compensează *persona* masculină puternică.
Animus	Arhetipul masculin al femeii. Creează în femeie predispoziția de a înțelege natura bărbatului, este puternic și compensează *persona* feminină sentimentală.
Arhetip	O predispoziție de a percepe lumea în anumite feluri, moștenită de la generațiile anterioare; nu este o idee sau o credință distinctă. Este în multe privințe identic în culturi diferite (o „formă de gândire universală") și se află în inconștientul colectiv. Printre arhetipuri se numără anima, animus, umbra, *persona*, mama, tatăl și multe altele.
Compensare	Tendința unei părți a personalității de a echilibra sau de a armoniza o altă parte. De exemplu, inconștientul va compensa o introversie conștientă pronunțată, accentuând extraversia.
Complex	O constelație de gânduri, sentimente sau idei înrudite și încărcate emoțional. Forța unui complex variază în funcție de cantitatea de energie psihică aflată la dispoziția sa (valență) și poate fi conștient sau inconștient (sau ambele).
Enantiodromie	Tendința oricărei caracteristici de a se transforma în cele din urmă în opusul său.
Energie psihică	„Combustibilul" care pune în mișcare întreaga activitate mentală; un construct abstract, neobservabil.
Funcție transcendentă	Un proces care unește diverse forțe opuse într-un cadru intermediar coerent și înlesnește cursul individuației, oferind direcții personale de dezvoltare, care nu ar putea fi atinse aderând la normele colective.
Inflație	Expansiunea Eului dincolo de propriile limite, ducând la sentimente exagerate de importanță de sine. De obicei, este compensată prin sentimente inconștiente de inferioritate.
Instinct	Un impuls fiziologic înnăscut. Printre instincte se numără foamea, setea, sexualitatea, puterea, individuația, activitatea, creativitatea, moralitatea și trebuințele religioase.
Libido	Sinonim al energiei psihice; nu este neapărat de natură sexuală.
Numinosum	O experiență profund emoționantă cu aspecte spirituale, mistice și religioase.
Principiul echivalenței	Tendința energiei psihice retrase dintr-o parte a personalității de a reapărea în altă zonă din psihic. Astfel, psihicul este în cea mai mare parte un sistem închis.
Principiul entropiei	Tendința energiei psihice de a se transfera dintr-o parte a personalității cu valență mai ridicată spre o parte a personalității

	cu valență mai scăzută, exact cum căldura se transferă de la un corp mai cald la un corp mai rece.
Principiul contrariilor	Credința că personalitatea constă din multe idei, emoții și instincte contradictorii și că scânteia vieții se naște din tensiunea existentă între aceste extreme.
Proiecție	Atribuire inconștientă a propriilor pulsiuni, emoții sau credințe amenințătoare altor oameni sau lucruri. Este similar înțelesului conferit termenului de către Freud.
Psihologie analitică	Numele dat de Jung teoriei sale a personalității.
Refulare	Eliminare inconștientă a conținutului amenințător din conștient și expulzarea sa în inconștientul personal. Nu este activ menținută (precum în teoria freudiană), astfel încât conținutul refulat poate fi recuperat destul de ușor.
Simbol	O reprezentare a ceva vag și necunoscut, așa cum este un arhetip.
Test asociativ-verbal	O procedură de a determina forța unui complex. Examinatorul citește o listă de cuvinte, unul câte unul, iar subiectul răspunde cu primul cuvânt care-i vine în minte. Cu cât complexul este mai puternic, cu atât este mai probabil să apară răspunsuri neobișnuite, ezitări și modificări fiziologice.
Valență (valoare)	Cantitatea de energie psihică investită într-un eveniment mental. Cu cât este mai mare valența, cu atât mai mult este preferat sau dorit evenimentul.

ceva ce ne este ascuns. Fiind produse în întregime de inconștient, ele au calitatea de a fi **numinoase** sau fascinante, ceea ce le identifică în mod evident cu ceva ieșit din comun. (Vezi Jaffé, 1975, p. 16; Jung, 1968, p. 3, 41; *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 86; Progroff, 1973, p. 56.)

Simboluri derivate din același arhetip pot diferi ca formă și conținut, mai ales în condițiile în care sunt influențate de diferențe rasiale, culturale și chiar familiale. „Există dincolo de nivelul psihicului colectiv «universal» și un psihic colectiv, limitat la rasă, trib sau familie" (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 169).[6] Dar toate aceste simboluri ne trimit înapoi către o singură formă elementară, arhetipul universal fundamental. Din acest motiv, procesele inconștiente ale unor rase mult separate una de alta prezintă o remarcabilă analogie. Arhetipul mamei creatoare universale este exprimat în mituri culturale diverse, precum Mama Natură, zeițele grecești și romane și „Bunica" indigenilor americani. Un pacient psihotic i-a spus odată lui Jung că soarele are un falus, a cărui mișcare creează vântul; și când, mai târziu, el a întâlnit aceeași simbolistică neobișnuită într-un vechi papirus grecesc, pe care pacientul nu avusese cum să-l vadă vreodată, a atribuit imaginile similare unui arhetip universal inconștient.

[6] Și, „de aceea, este o eroare impardonabilă aceea de a considera ca general valabile rezultatele psihologiei evreiești [adică psihologia freudiană]" (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 174, n. 9).

SCURTĂ RECAPITULARE
Structura personalității (Jung)

	PERSONAL	COLECTIV
CONȘTIENT	*Eul*: un complex de idei conștiente care constituie centrul conștiinței și generează sentimente de identitate și continuitate. Începe să se dezvolte aproximativ în al patrulea an de viață.	*Persona*: fața exterioară a personalității; o fațadă protectoare ce ascunde natura autentică interioară a individului, pentru a corespunde cerințelor societății. Facilitează contactele cu oamenii, arătând ce se poate aștepta din partea lor.
INCONȘTIENT	*Inconștientul personal*: cuprinde conținuturi ce au fost uitate, refulate sau percepute subliminal. Stratul dintre inconștientul colectiv și conștient; începe să se formeze la naștere. Cuprinde aspectele primitive, încărcate de vină, nedorite ale personalității (umbra).	*Inconștientul colectiv (transpersonal)*: un depozit de predispoziții moștenite de a percepe lumea în anumite feluri (arhetipuri); prin urmare, prezent la naștere. Stratul cel mai profund și mai inaccesibil al psihicului. Cuprinde arhetipurile *personei* și umbrei (printre altele), care încurajează dezvoltarea reprezentărilor aferente în altă parte a personalității.

De asemenea, el menționează ca sprijin suplimentar pentru teoria sa producerea simbolurilor arhetipale de către copii, întrucât adesea pare evident că ei nu au avut acces la faptele respective și trebuie, prin urmare, să fi produs imaginile din propriul lor psihic. (Vezi Jung, 1968, p. 61; *Arhetipurile inconștientului colectiv*; Jung, 1917b, pp. 36–37; *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 116; Progroff, 1973, pp. 59–60.)

Inconștientul colectiv este universal considerat un construct extrem de controversat. Totuși, chiar și Freud, un solid oponent al psihologiei analitice, a acceptat ideea unei „*moșteniri arhaice* pe care copilul, influențat de trăirile strămoșilor, o aduce cu sine pe lume înaintea oricărei experiențe proprii" (Freud, *Compendiu de psihanaliză*, p. 169; vezi și Freud, *Introducere în psihanaliză*, p. 421; Rieff, 1961, p. 220).

Dezvoltarea personalității

Individuația și Sinele

Deși Jung nu stabilește niște stadii distincte de dezvoltare, el face totuși o diferență clară între tinerețe și vârsta mijlocie.

Pe parcursul copilăriei, Eul, inconștientul personal și celelalte părți ale personalității încep să se manifeste ca entități separate. Acest proces continuă la pubertate, atunci când apare pulsiunea sexuală și în prima tinerețe. Primii noștri ani sunt precum soarele care răsare, a cărui putere „crește permanent, până ce ajunge, strălucitor și fierbinte, la amiază. După care urmează enantiodromia. Mișcarea lui permanentă de înaintare nu mai înseamnă creștere, ci descreștere a puterii" (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 90; vezi și Jung, 1971a, pp. 14–15; *Freud și psihanaliza*, pp. 159, 208). Această „a doua pubertate" apare la 35–40 de ani și servește drept poartă spre a doua jumătate a vieții, o perioadă de o considerabilă importanță.

> O ființă umană nu ar ajunge până la șaptezeci sau optzeci de ani dacă această longevitate nu ar avea sens pentru specie. După-amiaza vieții trebuie să aibă, de asemenea, sensul său particular și nu poate fi doar un apendice demn de milă al dimineții noastre. (Jung, 1971a, p. 17)

Vârsta mijlocie este caracterizată de o trecere de la materialism, sexualitate și reproducere spre valori mai spirituale și culturale; de schimbări radicale ale celor mai puternice convingeri și emoții personale, ducând adesea la transformări profesionale, divorțuri și revoluții religioase; și de reconcilierea diverselor forțe opuse ale personalității prin intermediul funcției transcendente. Această dezvăluire gradată, pe tot parcursul vieții, a personalității inerente și unice a unui individ, poartă numele de **individuație.**

Individuația este o călătorie de autodescoperire, dificilă și complicată, iar numeroasele primejdii apărute de-a lungul drumului pot împiedica obținerea unui final reușit. În primul rând, conținuturile formidabile și adesea terifiante ale umbrei trebuie aduse în conștient și trăite atât la nivel intelectual, cât și emoțional. *Persona* trebuie, de asemenea, înlăturată, întrucât această mască orientată către ceilalți stă în calea adevăratei individualități. Libidoul eliberat prin distrugerea acestor suprastructuri coboară spre inconștientul colectiv și această energie suplimentară permite simbolurilor arhetipale să se ridice la nivelul conștiinței. Printre acestea sunt anima (animus), bătrânul înțelept și Marea Mamă. Aceasta generează o altă capcană: aceste arhetipuri ispititoare se pot dovedi a fi copleșitoare, determinând individul să sucombe credințelor megalomane de omniștiență și omnipotență. (Vezi Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 257–272.)

Dacă procesul individuației este capabil să evite astfel de capcane, cunoașterea sporită a inconștientului colectiv eliberează cantități substanțiale de libido care au fost asociate arhetipurilor menționate mai sus. Acest libido se oprește într-o zonă crepusculară dintre conștient și inconștient și formează o entitate cunoscută

sub numele de **Sine**, ce reprezintă scopul final al dezvoltării personalității și servește drept nou centru al personalității.

> Sensul și țelul [individuației] sunt *realizarea*, sub toate aspectele, a *personalității sădite inițial în germenele embrionar*... Individuație înseamnă: a deveni ființă individuală și, în măsura în care prin individualitate înțelegem unicitatea noastră lăuntrică, ultimă și incomparabilă, a deveni Sinele nostru propriu. S-ar putea de aceea traduce „individuație" prin „sineizare" (*Verselbstung*) sau „realizare de sine". (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 129, p. 199. Vezi și Jung, 1929; Fordham, *Introducere în psihologia lui C. G. Jung*, pp. 81–94; 115; Progroff, 1973, pp. 124–132.)

SCURTĂ RECAPITULARE
Tipuri psihologice (Jung)

	Atitudine	
Funcție	*Extraversie*	*Introversie*
Gândire	Încearcă să înțeleagă și să interpreteze aspecte ale lumii exterioare. Este logic, practic, obiectiv. Poate fi un om de știință (Darwin, Einstein) sau procuror. Inconștientul reliefează introversia și sentimentul.	Încearcă să înțeleagă și să interpreteze propriile idei. Poate fi un filosof, teoretician ca Freud sau un profesor „aerian". Inconștientul reliefează extraversia și sentimentul.
Sentiment	Emite judecăți care se conformează valorilor exterioare. Conservator; savurează tendințele la modă. Poate părea sentimental, nestatornic, capricios. Inconștientul reliefează introversia și gândirea.	Emite judecăți bazate pe propriile valori. Nonconformist; vederile sunt adesea contrare opiniei publice. Poate părea rece, rezervat, enigmatic. Inconștientul reliefează extraversia și gândirea.
Senzație	Interesat în perceperea și experimentarea lumii exterioare. Realist, lipsit de imaginație, adesea senzual, aflat în căutarea plăcerii. Inconștientul reliefează introversia și intuiția.	Interesat în perceperea și experimentarea propriului sine interior. Poate fi un artist sau un muzician modern, a cărui operă este adesea neînțeleasă. Inconștientul reliefează extraversia și intuiția.
Intuiție	Caută noi posibilități în lumea exterioară. Se plictisește ușor; este adesea incapabil de a persevera într-o slujbă sau activitate. Poate fi speculant sau antreprenor. Inconștientul reliefează introversia și senzația.	Caută noi posibilități în propriul sine interior. Poate manifesta comprehensiuni subite strălucite sau poate fi un visător mistic, profet autointitulat sau „geniu neînțeles". Inconștientul reliefează extraversia și senzația.

Apariția Sinelui este semnalată de simboluri arhetipale care exprimă totalitatea, completitudinea și perfecțiunea. Un astfel de simbol ia adesea forma unui cerc (**mandala**, după cuvântul sanscrit pentru „cerc magic") și poate apărea în vise, desene și picturi. (Vezi Fordham, *Introducere în psihologia lui C. G. Jung*, pp. 97–101; Jung, *Arhetipurile inconștientului colectiv.*)

Deși Sinele se află între conștiință și inconștient, acesta nu poate fi perceput conștient. Fiecare personalitate posedă tendința înnăscută de a se individua și de a-și manifesta sineitatea, dar acest ideal este rar sau niciodată dus până la capăt. Pentru unii oameni, el rămâne complet de neatins, astfel încât ei recurg la imitarea colegilor sau a persoanelor eminente, o modalitate greșită și ineficientă de a căuta individuația. „Spre a descoperi ce este, de fapt, individual în noi, e necesară o reflecție temeinică, prilej cu care vom observa cât de imens de dificilă este descoperirea individualității" (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 178).

Progres și regresie

Libidoul se îndreaptă în mod normal spre înainte, înlesnind dezvoltarea personalității. Dar dacă acest **progres** este blocat de frustrări în lumea exterioară sau de bariera internă a refulării, libidoul se întoarce la amintiri timpurii și imagini arhetipale aflate în profunzimile psihicului (**regresie**).

Spre deosebire de Freud, care a conceptualizat regresia ca pe o întoarcere la fixațiile copilăriei, Jung privește curgerea înapoi a libidoului ca pe un potențial proces creativ, care poate trezi aspecte neglijate ale personalității individului. „Tendința regresivă a pacientului... nu este numai o recădere în infantilism, ci o încercare originală de a ajunge la ceva necesar... Dezvoltarea sa fusese unilaterală; lăsase în urmă aspecte importante ale caracterului și personalității și, astfel, a eșuat. Iată de ce el trebuie să se întoarcă înapoi" (Jung, 1930, pp. 32–33; vezi și Jung, 1935a, pp. 8–9). Cu toate acestea, regresia implică un pericol: inconștientul poate folosi energia psihică suplimentară pentru a copleși conștientul, producând comportament nevrotic sau chiar psihotic.

Tipologie caracterială: funcții și atitudini

În viziunea lui Jung, două procese sunt responsabile pentru diferențele individuale în ceea ce privește personalitatea: modul tipic în care percepem stimulii interni și externi și direcția caracteristică (către înăuntru sau în afară) a mișcării libidoului. (Vezi Jung, 1937; *Tipuri psihologice.*)

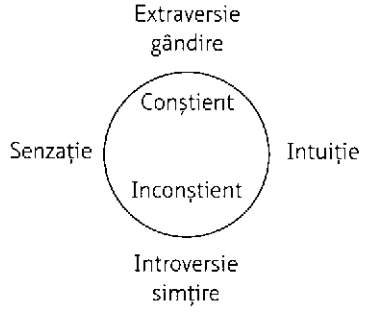
Sunt patru modalități de a percepe stimulii, adică patru **funcții**: simpla stabilire a ceea ce se află acolo (**senzație**), interpretarea și înțelegerea semnificației lucrului perceput (**gândire**), evaluarea dezirabilității sau plăcerii pe care o provoacă (**sentiment/simțire**) și formarea unor premoniții sau concluzii aparent inexplicabile fără ajutorul niciunei alte funcții (**intuiție**). *„Senzația* îți spune că ceva există; *gândirea* îți spune ce este; *simțirea* îți spune dacă este sau nu agreabil; iar *intuiția* îți spune de unde vine și unde se duce" (Jung, 1968, p. 49). Gândirea

și simțirea sunt opuse și sunt numite funcții „raționale", deoarece implică acțiuni de cogniție și judecată. Senzația și intuiția sunt, de asemenea, opuse, iar acestor funcții mai reflexive li se spune „iraționale" (însemnând nerațional, *nu* patologic). Deși toată lumea are abilitatea de a folosi toate cele patru funcții, există o tendință înnăscută ca una dintre ele să devină dominantă, în detrimentul celorlalte.

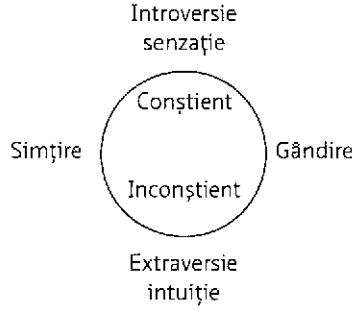
Există, de asemenea, două direcții de mișcare a libidoului sau **atitudini**. Întoarcerea centrifugă a libidoului spre lumea exterioară este cunoscută sub numele de **extraversie**, în timp ce curgerea centripetă a libidoului spre profunzimile psihicului este numită **introversie**. Extraverții sunt deschiși, se aventurează cu o încredere lipsită de grijă în necunoscut și sunt în mod particular interesați de oamenii și de evenimentele din lumea exterioară. Introversia este reflectată de un interes viu față de propriul psihic și, adesea, de preferința pentru solitudine. (Vezi Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 57; *Tipuri psihologice*, p. 351.) La fel ca în cazul funcțiilor, există o tendință înnăscută ca o atitudine să o domine pe cealaltă și atitudinea dominantă se combină cu funcția dominantă pentru a forma personalitatea conștientă. Rezultă astfel un total de opt tipuri caracteriale posibile, prezentate în tabelul „Scurtă recapitulare".

Tipologia jungiană este adesea neînțeleasă și privită simplist. Nu există introverți sau extraverți puri, iar oamenii nu pot fi clasificați în doar opt categorii. Precum în cazul inteligenței sau sănătății mentale, măsura în care o persoană este introvertă sau extravertă, folosește cu precădere gândirea sau simțirea, respectiv senzația sau intuiția este o problemă de grad. De asemenea, inconștientul compensează atitudinea și funcția dominantă reliefând tendințele opuse, iar cele două funcții rămase oscilează între conștient și inconștient.

De pildă, o persoană cu o funcție dominantă a gândirii va încerca adesea să analizeze informația într-un mod logic și obiectiv. Dacă atitudinea dominantă este introversia, majoritatea acestor gânduri se vor focaliza pe ideile din interiorul psihicului (ca în cazul lui Freud sau al unui profesor aiurit). Dacă extraversia este dominantă, gândirea va fi îndreptată spre lumea exterioară (ca în cazul unor oameni de știință precum Darwin sau Einstein). În ambele cazuri, funcția opusă (simțirea) și atitudinea opusă sunt refulate în inconștientul personal. Cele două funcții rămase (în acest caz, senzația și intuiția) pot servi drept auxiliare conștiente sau inconștiente, de pildă când încercările omului de știință de a introduce noi ipoteze de cercetare sunt ajutate de presentimente intuitive. Prin urmare, modelul tipologic pentru tipul cu gândire extravertă arată astfel:



Un raționament similar se aplică și celorlalte categorii. (Vezi și Progoff, 1973, p. 90.) De exemplu, un tip caracterizat de o funcție senzorială introvertă este extravert și intuitiv la nivel inconștient, putând folosi gândirea sau simțirea drept auxiliare conștiente sau inconștiente:



Funcția și atitudinea la care o persoană este predispusă prin naștere trebuie să devină dominantă pentru ca personalitatea să se fi dezvoltat cu succes. În Statele Unite, unde este favorizată cu asiduitate extraversia, părinții și profesorii sunt predispuși să trateze un copil introvert cu o îngrijorare și o critică excesive. Dar extraversia și introversia sunt deopotrivă normale și sănătoase și tentativele inoportune de a modifica natura inerentă a unor persoane vor duce, mai târziu, la nevroză. (Vezi Jung, *Tipuri psihologice*, pp. 354, 400; Jung, citat de Evans, 1976, p. 94.)

Inadaptarea va apărea, de asemenea, dacă atitudinea și funcțiile secundare sunt refulate prea viguros. Un extravert înnăscut poate ignora avertismentele interioare, poate deveni „dependent de muncă" și poate face ulcer sau un atac de cord. Un introvert înnăscut poate fi orb la cerințele lumii exterioare, se poate comporta nepotrivit în situații sociale și poate suferi respingeri dureroase. Sau o persoană care are inerent dezvoltată simțirea sau intuiția poate fi incapabilă de a face față unei probleme care cere gândire, făcând greșeli grave. Astfel de comportamente sunt ineficace și autosabotoare, întrucât sunt guvernate de funcții și atitudini care nu au fost suficient dezvoltate.

Remediul pentru o personalitate de o unilateralitate excesivă este regresia în inconștient, posibilă cu ajutorul psihoterapiei jungiene. În mod ideal, acest lucru va permite oricărei funcții sau atitudini subvalorizate să-și recâștige drepturile. Unii oameni dezvoltă o a doua sau chiar o a treia funcție sau găsesc un echilibru între introversie și extraversie. Însă individuația este un proces dificil, niciodată realizat în totalitate, și foarte puțini oameni sunt capabili să integreze toate atitudinile și funcțiile într-un tot coerent și să acorde fiecăreia dreptul la exprimare.

Aplicații suplimentare ale psihologiei analitice

Interpretarea viselor

În psihologia analitică, la fel ca în psihanaliză, visele oferă indicii importante despre tărâmul ascuns al inconștientului. Cu toate acestea, abordarea interpretării visului de către Jung diferă semnificativ de aceea a lui Freud.

Vise personale și vise colective. Visele despre familia, prietenii și viața cotidiană a persoanei provin din inconștientul personal. Pe de altă parte, inconștientul colectiv declanșează vise arhetipale, care sunt numinoase și uimitoare. Jung relatează că această distincție este pronunțată în rândul populației Elgony din centrul Africii: un vis „mic" (adică personal) este privit ca fiind lipsit de importanță, dar oricine are un vis „mare" (colectiv) cheamă tot tribul și îl povestește tuturor (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 204; vezi și Fordham, *Introducere în psihologia lui C. G. Jung*, pp. 131 și următoarele).

Scopul viselor. Pentru Jung, un vis poate servi multor alte scopuri, diferite de realizarea dorinței. Poate exprima temerile unei persoane, poate oglindi situațiile actuale din viața visătorului, poate anticipa viitorul (avertizând în legătură cu un pericol iminent), poate propune soluții la problemele visătorului sau se poate chiar naște din telepatie (vezi Ellenberger, 1970, p. 716; Jung, 1968, p. 34; 1974a.)

Majoritatea viselor este compensatorie și are drept scop refacerea unei situații de echilibru psihic. Jung a visat odată că își dădea mult capul pe spate pentru a vedea o pacientă aflată într-un turn înalt. El a interpretat că, în realitate, se uită la ea de sus în jos iar acest *insight* a permis unui tratament anterior lipsit de succes să progreseze într-un ritm rapid. În mod similar, un om cu un Eu „inflaționat" poate visa că este un vagabond beat care zace într-un șanț sau o persoană suferind de sentimente de inferioritate poate visa o întâlnire cu personaje faimoase, precum Napoleon sau Alexandru cel Mare (Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, p. 168; Jung, 1968, pp. 51–52; *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 131, 205; Jung, 1974c, pp. 102–103). Deși este posibil ca în unele dintre aceste vise să observăm și realizări ale dorinței, scopul principal este acela de a compensa un aspect unilateral al personalității, reliefând viziunea opusă.

Simboluri ale visului. În timp ce Freud credea că simbolurile viselor ascund adevăruri neplăcute pentru a apăra somnul, pentru Jung, conținutul manifest reprezintă adevăratul vis. Limbajul viselor este confuz numai pentru că reflectă lipsa naturală de logică a inconștientului:

> Pentru mine visele sunt o parte din natură, care nu cuprinde nicio intenție de înșelare, ci spune ce are de spus atât de bine pe cât e ea în stare... Ceea ce [Freud] a numit „deghizare" este, de fapt, forma pe care toate pulsiunile o iau în mod natural în inconștient. (Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, p. 197; 1968, p. 53. Vezi și Jung, 1930, p. 32; *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 110.)

Jung este de acord cu faptul că unele simboluri onirice au conotații sexuale, dar subliniază că există multe alte posibilități. Introducerea unei chei într-o broască poate simboliza actul sexual sau ar putea descrie deschiderea plină de speranță a unor noi posibilități în viața unei persoane. Visul unei paciente pasive despre sabia energică a tatălui său ar putea fi provocat de fantasme sexuale infantile și de dorințe inconștiente îndreptate către „arma" sa (falusul) sau ar putea semnifica nevoia unor noi surse de putere, ceea ce va permite ca viitoarele sale interacțiuni cu lumea să fie mai agresive și mai eficace.

Pentru Jung, fiecare simbol oniric are cel puțin două înțelesuri. De asemenea, același simbol poate însemna lucruri diferite pentru oameni diferiți. Doi dintre pacienții lui Jung au visat că se aflau în fruntea unui grup de călăreți ce traversau o câmpie întinsă și au reușit în ultima clipă să sară un șanț în care ceilalți călăreți căzuseră. Primului pacient, un introvert prudent, visul îi spunea că ar trebui să-și asume mai multe riscuri. Al doilea pacient era un extravert accentuat, iar visul îl avertiza că este mult prea îndrăzneț. Așadar, interpretarea corectă necesită cooperarea activă a visătorului și „este o naivitate fără seamăn să crezi în ghiduri sistematice gata fabricate de interpretare a viselor, ca și cum cineva ar putea să cumpere, pur și simplu, o carte de vise în care să caute un anumit simbol" (Jung, 1968, p. 38). În schimb, Jung acceptă tehnica asocierii libere a lui Freud, deși el preferă să restrângă firul gândurilor visătorului la contextul visului. (Vezi Fordham, *Introducere în psihologia lui C. G. Jung*, pp. 131–132; Jung, 1968, pp. 12–15, 18, 42, 56, 1971e, pp. 281–282; *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 36; 1974b, pp. 69, 71–72; *Freud și psihanaliza*, pp. 284–285.)

Serii de vise. Când este posibil, Jung își bazează interpretările pe o serie de vise ale aceluiași individ. Teme și probleme importante tind să reapară în diverse vise, astfel încât această abordare contribuie la o interpretare corectă, oferind date mai bogate. Folosirea seriilor de vise și a naturii directe a simbolurilor onirice a fost preferată teoriei freudiene de unii teoreticieni moderni (de exemplu, C. S. Hall, 1966).

Psihopatologia

Jung împărtășește viziunea lui Freud despre psihopatologie, considerând că aceasta provine dintr-o diferență de grad mai degrabă decât de natură. Idealul normalității este arareori atins și, de fapt, orice personalitate este cel puțin în parte unilaterală:

> Fenomenele nevrotice nu sunt sub nicio formă produsele exclusiv ale bolii. De fapt, nu sunt mai mult decât exagerări patologice ale întâmplărilor normale; fiind exagerări, ies mai mult în evidență decât pandantele lor normale... La drept vorbind, nu descoperim în bolnavul mintal nimic nou și necunoscut, ci întâlnim temelia propriei noastre naturi. (Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, p. 161; 1968, p. 20. Vezi și Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 76, 165–166.)

Cauze ale nevrozei. Inconștientul colectiv cuprinde o tendință înnăscută de a fi mai introvert sau mai extravert și de a reliefa una dintre cele patru funcții. Pentru ca dezvoltarea personalității să fie reușită, atitudinea și funcția preferate trebuie să devină dominante și să fie armonizate cu opusele lor inferioare.

Dacă îndeplinirea acestui scop este zădărnicită de lumea exterioară sau dacă cineva încearcă, inoportun, să aducă în prim-plan o altă funcție sau atitudine, inconștientul și conștientul vor intra în conflict. În cele din urmă, clivajul interior poate deveni atât de sever, încât să constituie o nevroză, încercarea de a nega natura adevărată a persoanei provocând izbucnirea unei lupte deschise între polarități intrapsihice normale. Între diversele componente ale personalității pot izbucni conflicte nevrotice, precum Eul împotriva umbrei, funcția sau atitudinea dominantă împotriva celor inferioare, *persona* împotriva animei sau animusului sau *persona* împotriva umbrei. (Vezi Jung, *Psihologia religiei vestice și estice*, p. 374; 1935a, p. 20; *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 31–32.)

Să presupunem că un copil născut introvert este presat de părinți (sau de către societate) să devină un extravert accentuat. Această influență externă nedorită erodează procesul de individuație și transformă psihicul copilului în câmpul de luptă al unor conflicte interioare. Astfel, mintea conștientă caută să se conformeze directivelor parentale, reliefând comportamentul extravert și alungând din conștient dorințele introverte. Însă tendințele introverte, care trebuie să rămână în sistemul închis al psihicului, înfloresc în inconștient și se opun cu vehemență proceselor conștiente. Nevroza mai poate fi produsă și de încurajarea exagerată a introversiei înnăscute, concomitent cu încercarea de a exclude toate urmele de extraversie, întrucât nici măcar aspectele inferioare ale personalității nu pot sau nu ar trebui eliminate în totalitate.

Spre deosebire de psihanaliză, psihologia analitică preferă să se concentreze asupra tentativelor prezente ale nevroticului de a menține o stare patologică de unilateralitate. Pentru Jung, analizarea pe larg a amintirilor din copilărie reprezintă o evaziune care poate face mai mult rău decât bine:

> *Căci conflictul patologic rezidă în principal în prezent...* Întrebăm mai degrabă: ce misiune nu vrea să îndeplinească pacientul? Ce greutăți ale vieții vrea el să evite? ... Sarcina psihoterapiei este aceea de a corecta atitudinea conștientă, nu să vâneze amintiri din copilărie. Desigur, nu poți face un lucru fără a acorda atenție și celuilalt, însă accentul principal trebuie să fie pus asupra atitudinii pacientului. Există motive extrem de practice pentru aceasta, întrucât rar poți vedea un nevrotic căruia să nu-i placă să zăbovească asupra demonilor trecutului și să se bălăcească în amintiri ce-i provoacă autocompătimirea. Foarte des, nevroza sa constă exact în acest refuz de a înainta și din această autojustificare permanentă pe seama trecutului. (Jung, 1930, pp. 31–32; *Freud și psihanaliza*, pp. 210, 226.)

Simptome nevrotice. Libidoul implicat în conflicte nevrotice nu se poate mișca spre înainte, de vreme ce progresul este abătut de la cursul său normal de către războiul interior. În schimb, libidoul regresează spre inconștient. Această regresie nu este în mod necesar dăunătoare (după cum am observat), deoarece poate

SCURTĂ RECAPITULARE

Câteva concepte jungiene importante (II)

Atitudine	Introversie sau extraversie
Extraversie	O curgere spre în afară a libidoului, spre lumea exterioară. Extraverții sunt sociabili, se aventurează cu încredere în necunoscut și sunt cu precădere interesați de oamenii și de evenimentele din mediu.
Funcție	O modalitate de trăire a experienței stimulilor interni sau externi. *Senzația* stabilește că ceva se află acolo, *gândirea* interpretează ceea ce este perceput, *simțirea* determină dezirabilitatea a ceea ce este perceput și *intuiția* formează presimțiri sau concluzii fără ajutorul celorlalte funcții. Gândirea și simțirea (sentimentul) sunt funcții „raționale", în timp ce senzația și intuiția sunt funcții „iraționale".
Individuație	Dezvăluirea personalității înnăscute și unice a individului cu ajutorul funcției transcendente, având drept finalitate formarea sinelui. O sarcină pentru întreaga viață, ce arareori este îndeplinită.
Introversie	O curgere spre interior a libidoului, spre profunzimile psihicului. Este reflectată de un interes viu față de propria lume interioară și adesea de preferința pentru solitudine.
Mandala	Un simbol circular al totalității și al perfecțiunii și, prin urmare, al Sinelui.
Progres	O mișcare spre înainte a libidoului, ce susține creșterea și dezvoltarea personală.
Regresie	O mișcare spre înapoi a libidoului, spre amintiri sau perioade de dezvoltare timpurii. Contrar teoriei freudiene, regresia jungiană poate fi un proces creativ care eliberează aspecte neglijate ale personalității.
Sine	Noul centru al personalității care rezultă din individuație, unifică diversele opuse și se se situează între conștient și inconștient. În inconștientul colectiv se află, de asemenea, un arhetip al Sinelui.
Sincronicitate	O relație între evenimente, bazată pe o coincidență semnificativă, nu pe cauză și efect.

contribui la trezirea aspectelor neglijate și subevaluate ale personalității. Dar este mult prea ușor să menții comportamentele unilaterale care au provocat conflictul nevrotic și să ignori avertismentele trimise de inconștientul colectiv sub forma simbolurilor onirice. (De pildă, o persoană care suprasolicită funcția gândirii poate încerca în repetate rânduri să găsească mental soluții la problemele sale, în loc de a-i permite să se exprime funcției subevaluate a simțirii.) Libidoul regresiv, lipsit de o descărcare satisfăcătoare, va constela atunci complexe inconștiente puternice care se exprimă sub forma simptomelor nevrotice. Astfel, un bărbat care și-a

reprimat anima pentru a scoate în evidență o *persona* puternică și autoritară poate dezvolta un complex ce indică o anima deteriorată, poate proiecta acest complex asupra femeilor, în general, și poate fi atras numai de femei infirme din punct de vedere fizic sau mental. (Vezi Jung, „Despre situația actuală a psihoterapiei", în *Civilizația în tranziție.*)

Nevroza tinerilor are legătură, de obicei, cu puterea și sexualitatea. Deosebindu-se contrastant de Freud, totuși, Jung conchide că simptomele nevrotice ale adulților trecuți de a doua jumătate a vieții rezultă, adesea, din negarea trebuințelor lor religioase înnăscute. Două treimi, cu aproximație, dintre pacienții lui Jung erau trecuți de vârsta mijlocie și problema principală a fiecăruia dintre ei era aceea de a găsi o perspectivă religioasă asupra vieții. Doar aceia a căror căutare dădea rezultate erau cu adevărat vindecați (Jung, 1933b, p. 61; 1933d, p. 229). Jung se delimitează de Freud și în ceea ce privește interpretarea ad litteram a dorințelor incestuoase, susținând, în schimb, că acestea sunt dorințe simbolice de obținere a renașterii psihologice și de scoatere la lumină a aspectelor subevaluate ale personalității, din inconștientul individului. În cele din urmă, Jung nu acceptă cu entuziasm folosirea unor termeni precum fobie și isterie. El preferă să sublinieze nevoia de a înțelege pacienții, în loc de a-i introduce în categorii preconcepute. (Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, p. 158; 1968, p. 82; *Freud și psihanaliza*, p. 212; Progoff, 1973, pp. 110–114.)

Psihoza. Spre deosebire de nevrotic, psihoticul este în totalitate inundat de imagini arhetipale. (Vezi Jung, 1974f; 1974g, p. 160.) Aceasta conferă psihozei o calitate numinoasă și fascinantă, similară unui vis „mare". Din acest motiv, explorarea profunzimilor psihicului uman necesită un atașament solid de realitate (ca, de pildă, prin muncă sau căsătorie) și îndrumare din partea unui psihoterapeut competent. Dacă dezintegrarea unei nevroze va permite izbucnirea unei psihoze latente, ar fi mai bine să lăsăm nevroza în pace.

> Ne înșelăm dacă credem că inconștientul este ceva inofensiv care poate fi transformat în obiect de jocuri de societate... Se poate pune în mișcare ceva lăuntric și invizibil; ... Săpăm cumva ca să dăm de o fântână arteziană și riscăm să ne izbim de un vulcan. (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 132; vezi și Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, pp. 169–171.)

În formarea psihologică timpurie a lui Jung, schizofrenia a avut o pondere considerabilă (numită pe vremea aceea „dementia praecox"). El a recunoscut curând că simptomele psihotice, la fel ca acelea nevrotice, au semnificații importante. Una dintre pacientele sale schizofrenice, care a făcut declarația aparent lipsită de sens „Eu sunt Lorelei", se referea la prognoza negativă a cazului său. Medicii discutaseră adesea despre simptomele sale folosind cuvintele „Eu nu știu ce poate să fie", care este primul vers din faimosul poem al lui Heine, „Lorelei" (Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, p. 160; 1974f, p. 116). Jung a fost primul care a aplicat conceptele psihanalitice shizofreniei și care a recunoscut posibilitatea

existenței unor mecanisme psihosomatice în această tulburare (Arieti, 1974, pp. 22–25).

Psihoterapia

În încercările sale timpurii de a explora inconștientul, Jung a recurs la hipnoză, însă această tehnică s-a dovedit curând a fi nesatisfăcătoare. Într-o demonstrație ținută în fața unui grup de 20 de studenți, el a anunțat o pacientă de vârstă mijlocie suferind de paralizia piciorului stâng că urma să o hipnotizeze. Amabilă, ea a intrat într-o transă profundă, fără niciun fel de hipnoză, și a vorbit fără oprire jumătate de oră, rezistând încercărilor lui Jung de a o trezi. După ce a fost scoasă, în cele din urmă, din transă, a strigat că era vindecată, și-a aruncat cârjele și a putut să meargă! Pentru a-și masca jena, Jung a anunțat: „Acum ați văzut ce se poate obține prin hipnoză!" De fapt, el nu avusese nici cea mai vagă idee ce se întâmplase (Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, p. 152).

Astfel de experiențe l-au determinat pe Jung să caute metode mai profunde și mai de încredere, ca, de exemplu, obținerea proiecțiilor inconștiente ale pacientului din vise și desene. Ultima cale este în mod general recunoscută ca predecesoare a artterapiei moderne, în timp ce o altă sugestie a lui Jung a dus, indirect, la fondarea asociațiilor de tipul Alcoolicilor Anonimi (Ellenberger, 1970, pp. 732–733; Roazen, 1976b, p. 284).

Fundamentul teoretic. Psihoterapia jungiană urmărește să elimine conflictele interne ale suferindului, aducând cele două contrarii, conștientul și inconștientul, într-o unitate armonioasă, restabilind, astfel, cursul normal al individuației. Printr-o confruntare sau conversație cu inconștientul, pacientul învață că viața nu înseamnă doar apartenența la una din cele două categorii: introversie sau extraversie, gândire sau simțire, senzație sau intuiție, bun sau rău. Mai degrabă, componentele subevaluate ale personalității trebuie să fie acceptate de Eu. Odată cu obținerea unei cunoașteri mai bune a inconștientului, proiecțiile dăunătoare intră în declin, permițându-i pacientului să îi perceapă pe ceilalți mai corect și să reacționeze mai adecvat. Totuși, terapeutul trebuie să fie atent să evite graba, altfel o invazie a materialului arhetipal poate duce la psihoză. (Vezi Ellenberger, 1970, pp. 713–719; Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, pp. 170–171; *Două scrieri despre psihologia analitică*, pp. 130, 133.)

Proceduri terapeutice. Jung pledează pentru utilizarea unei mari varietăți de tehnici terapeutice. „Nu există o tehnică sau o doctrină terapeutică universal valabilă, de vreme ce fiecare caz primit în terapie este un individ într-o situație aparte" (Jung, 1968, p. 54). Pictatul, modelatul în lut, cântatul și jocul actoricesc sunt obișnuite în terapia jungiană. Când a lucrat cu o pacientă care nu dormise de mult timp, Jung i-a cântat un cântec de leagăn. În cazul unei femei incapabile să-și acceseze funcția religioasă interioară, el a învățat-o Scripturile și i-a dat teme regulate (Whitmont & Kaufmann, 1973, p. 99). După ce a fost amenințat cu o

palmă de o pacientă arogantă și dominatoare, Jung s-a ridicat fără ezitare la toată înălțimea sa, de 1,80 metri. „Bun, dumneavoastră sunteți doamna", i-a spus el. „Loviți prima! Da' după aia dau eu!" Pacienta dezarmată s-a prăbușit înapoi în scaun și din acea clipă tratamentul a început să dea rezultate (Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, p. 177). Jung nu era nici împotriva folosirii metodelor psihanalitice, oferind chiar unora dintre pacienții săi mai instruiți cărți de Freud și Adler și descoperind din reacția lor abordarea care ar fi fost mai potrivită. (Vezi Jung, 1935a, p. 20; *Amintiri, vise, reflecții*, p. 166.)

În faza inițială a tratamentului, terapeutul jungian se întâlnește cu pacientul de patru ori pe săptămână. Stadiul inițial este unul de catharsis și curățare emoțională, o perioadă care adesea solicită la maximum confidențialitatea și compasiunea terapeutului. Jung a dedus odată prin metoda asociativ-verbală aplicată unei paciente în aparență psihotice că aceasta și-a lăsat cu bună știință unul dintre copii să bea apă infectată, lucru ce s-a dovedit a fi fatal. Patologia ei debutase în momentul în care a descoperit că adevărata ei dragoste, un om al cărui aparent dezinteres față de ea a stat la baza căsătoriei sale cu un alt bărbat, ținuse, de fapt, la ea, tot acest timp. Jung i-a expus concluziile sale, pe care le ascunsese cu grijă chiar și de colegii săi, și două săptămâni mai târziu pacienta se simțea suficient de bine pentru a fi externată și pentru a nu mai fi vreodată internată (Jung, 1933a, pp. 55, 57; *Amintiri, vise, reflecții*, pp. 150–151).

Efuziunile sincere din timpul stadiului cathartic creează o legătură emoțională între pacient și terapeut, deschizând drumul către a doua etapă a tratamentului. Pacientul examinează conținuturile amenințătoare ale umbrei și învață să abandoneze fantasmele imature și nerealiste, precum dorința transferențială pentru un donator atotputernic „și calea spre o viață normală, lipsită de iluzii, este acum deschisă" (Jung, 1933a, p. 68). Urmează apoi un stadiu de educație în legătură cu diversele aspecte ale vieții, menit să acopere inevitabilele goluri de cunoștințe provocate de patologia pacientului.

Unii pacienți au nevoie de o a patra etapă de tratament. Această abordare unic jungiană este cunoscută sub numele de transformare sau metoda sintetic-hermeneutică (după Hermes, zeul revelației). Aceasta are loc după ce *persona*, inconștientul personal și umbra au fost explorate, făcând mai accesibil stratul profund al inconștientului colectiv și permițând simbolurilor arhetipale să iasă mai ușor la suprafață. Aceste simboluri oferă indicii și repere pentru continuarea individuației și sprijină dezvoltarea sinelui. (Vezi Ellenberger, 1970, pp. 717–718; Fordham, *Introducere în psihologia lui C. G. Jung*, pp. 96–97, 118–130.)

Pe parcursul ultimelor etape ale terapiei (sau mai devreme în cazurile mai puțin severe), pacientul este văzut numai o dată sau de două ori pe săptămână. Pacientul și terapeutul stau față în față și adesea pacientul primește anumite sarcini sau materiale de lecturat. „Din experiența mea, perioada totală de tratament nu este scurtată prin numărul mai mare de ședințe. Durează o bună bucată de timp în toate cazurile care necesită un tratament amănunțit... Pacientul trebuie să învețe să-și urmeze propriul drum" (Jung, 1935a, p. 20; 1935b, p. 27). Această abordare ajută pacientul să devină mai independent, este mai puțin solicitantă

din punct de vedere financiar și-i permite terapeutului să aibă mai mult timp pentru alte cazuri.

Rezistență, transfer și contratransfer. Jung nu privește transferul ca pe o parte necesară a psihoterapiei, deși apariția lui este aproape inevitabilă. El critică nevroza de transfer a psihanalizei, considerând că este o greșeală terapeutică menită să încurajeze pacientul să se bălăcească în fantasme infantile și să creeze o dependență excesivă, care poate fi dificil de încheiat:

> S-ar zice că atunci se orientează spre o credință tulbure în fatalitate: lucrurile trebuie să se aranjeze cumva, de pildă să se „încheie de la sine când pacientei i se termină banii", cum mi-a spus odată un coleg cinic. (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 151. Vezi și p. 77, n. 13, pp. 79–80; Jung, 1969f, pp. 8–9; *Freud și psihanaliza*, pp. 235–246.)

Jung este de părere, de asemenea, că respingerea unei interpretări de către un pacient nu este în mod necesar o rezistență. „Ori pacientul nu a atins încă punctul în care să fie capabil să înțeleagă, ori interpretarea nu este potrivită" (Jung, 1968, p. 50). Și Jung subliniază că personalitatea și sănătatea psihică a terapeutului sunt mult mai importante decât tehnica sa. Jung a fost primul care a recomandat ca toți analiștii să fie ei înșiși analizați, pentru a reduce probabilitatea apariției unor contratransferuri dăunătoare, o sugestie pe care Freud a acceptat-o fără întârziere. (Vezi Jung, *Civilizația în tranziție*, pp. 189–190; 1935a, pp. 5, 8; *Amintiri, vise, reflecții*, p. 166; Jung, 1968, p. 48.)

Jung consideră că efectele psihoterapiei nu sunt permanente. Dificultățile și contradicțiile vieții nu pot fi eliminate — și nici nu ar trebui să fie, de vreme ce oferă o provocare esențială — și întoarcerile repetate la terapie se pot dovedi utile (Jung, 1971e, p. 278).

Munca

Scrierile prolifice ale lui Jung cuprind relativ puține referiri la psihologia muncii. După cum am observat, un tip axat pe gândirea extravertă ar părea potrivit pentru o carieră în științe fizice, un tip bazat pe intuiția extravertă ar prefera, fără îndoială, o profesie antreprenorială, un introvert probabil că ar fi dezamăgit dacă ar deveni lucrător comercial și așa mai departe. Astfel de categorizări tind să fie ultrasimplificări, de vreme ce procesele inferioare și auxiliare afectează, de asemenea, personalitatea într-un grad semnificativ. Dar în muncă, la fel ca în oricare alt domeniu, pentru o adaptare reușită este nevoie să fie urmate predispozițiile înnăscute ale inconștientului colectiv.

Deşi Jung este deschis faţă de religie, el nu recomandă o credinţă anume. Studiind pe larg religiile orientale şi occidentale, el ajunge la concluzia că oamenii ar trebui să-şi urmeze propria cale spre individuaţie.

Jung este extrem de critic cu religiile care susţin credinţa oarbă şi minimizează importanţa raţiunii, întrucât această devalorizare a funcţiei gândirii este o altă formă de unilateralitate patologică. El recunoaşte că oamenii au nevoie să-şi formeze o anumită concepţie despre viaţa de după moarte, deşi nu este deloc sigur că elementele psihice persistă dincolo de dispariţia noastră fizică. Cu toate acestea, transmiterea ad litteram a mitologiei religioase poate pune oamenii în faţa celei mai neplăcute alegeri: fie să creadă în imposibilităţi, fie să respingă religia pe de-a-ntregul. (Vezi Jung, 1958b, p. 49, 76; *Amintiri, vise, reflecţii*, pp. 129, 346–347, 367–369; 1968, p. 84.)

Jung recomandă, prin urmare, o abordare analitică a religiei. El postulează existenţa unui arhetip al divinităţii, care poate declanşa intense sentimente religioase. Aspectele contradictorii, cum sunt bunătatea şi cruzimea, el le atribuie fără ezitări divinităţii. Şi tratează miturile religioase ca pe reprezentări simbolice ale inconştientului uman. De exemplu, Hristos murind pentru ceilalţi simbolizează crucificarea internă a unui Eu suspendat între forţe ostile (Jung, 1938; 1973a; Progroff, 1973, p. 115). Deşi ideile lui Jung au generat mai mult decât o uşoară controversă, pentru mulţi teologi acestea reprezintă contribuţii majore la dezvoltarea gândirii religioase (Ellenberger, 1970, pp. 688–689, 734–735).

Literatură şi mitologie

În viziunea lui Jung, literatura al cărei înţeles este limpede şi asimbolic este determinată în principal de intenţiile conştiente ale autorului. Alte impulsuri creative sunt generate de complexe inconştiente autonome şi de imagini arhetipale, care se folosesc de autor pentru a-şi împlini propriul lor scop. O astfel de operă, exemplificată de *Inelul Nibelungilor* al lui Wagner şi de a doua parte a lui *Faust*, are o calitate fascinantă, care ne sileşte să-i căutăm semnificaţia ascunsă. „Valoarea şi greutatea constau în grozăvia trăirii, ce iese la iveală din profunzimi atemporale, străină şi rece sau importantă şi sublimă, pe de o parte sfărâmând valorile umane şi formele frumoase într-o sclipitoare modalitate demonic-grotescă" (Jung, *Despre fenomenul spiritului în artă şi ştiinţă*, p. 94; vezi şi pp. 75, 86, 108). Literatura şi arta exercită un efect de deschidere care ajută societatea să compenseze dezvoltarea sa greşită, unilaterală.

Psihologia analitică oferă o interpretare interesantă fascinaţiei globale pe care o exercită farfuriile zburătoare. Armele nucleare şi creşterea demografică ne ameninţă cu dezastre, iar pământul poate deveni o închisoare supraaglomerată, din care umanitatea ar dori să evadeze. Astfel de subiecte neplăcute tind să fie refulate, creând o dorinţă inconştientă pentru fiinţe cereşti care ne vor rezolva problemele. Proiectăm mijlocul de transport al extratereştrilor sub formă de cerc sau mandala, ce simbolizează ordinea sau stabilitatea pe care o căutăm cu atâta

fervoare (Jung, „Un mit modern despre lucruri văzute pe cer", în *Civilizația în tranziție*, 1958a).

Alchimia

Jung atribuie o semnificație simbolică operei vechilor alchimiști, a căror preocupare manifestă era transformarea elementelor mai puțin valoroase în aur. (Vezi Fordham, *Introducere în psihologia lui C. G. Jung*, pp. 114–117; Jaffé, 1975, pp. 50–52; Jung, *Mysterium Coniunctionis*; Rieff, 1961, p. 16.) El este de părere că scrierile alchimice reprezintă proiecții inconștiente ale experienței interioare, și anume ale nevoii de a „transforma" diversele componente ale personalității într-o totalitate spirituală nouă: „Taina ei stă în funcția transcendentă, în transformarea personalității prin amestecul și legătura dintre componente nobile și ignobile, dintre funcții diferențiate și inferioare, dintre conștient și inconștient" (Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 249).

Sincronicitatea

Spre sfârșitul vieții sale, Jung a elaborat principiul **sincronicității**, ce se referă la evenimente legate unul de altul prin coincidență semnificativă, și nu prin cauză și efect. Când un ceas se oprește în momentul morții stăpânului său, un eveniment nu-l provoacă pe celălalt; disfuncția nu servește vreunui scop cunoscut, însă Jung nu poate atribui această coincidență purei întâmplări. În mod similar, cineva poate visa un eveniment improbabil, care, la scurt timp după aceea, se adeverește, precum întâlnirea întâmplătoare cu un prieten pe care nu-l mai văzuse de ani de zile. (Vezi Jung, 1968, p. 41; 1973b; 1973c.)

Evaluarea teoriei

Critici și controverse

Autonomia psihicului. Dacă sexualitatea a fost „numen"-ul care l-a dus pe Freud la dogmatism, același lucru se poate spune că l-a făcut autonomia psihicului pentru Jung. El vede gândurile și fantasmele noastre drept evenimente autonome ce ni se întâmplă, fiind declanșate de complexe, care au propriul lor scop. (Vezi, de exemplu, Jung, *Două scrieri despre psihologia analitică*, p. 229.) Nu numai că este normal să auzi voci care provin din mintea ta, dar este ceva *necesar*, pentru a învăța din inconștientul colectiv și pentru a înlesni procesul individuației! Această poziție neobișnuită se deosebește radical de normele psihologice moderne, deoarece a afirma că auzi voci interioare este suficient în și prin sine pentru ca un individ (de fapt sănătos) să fie internat într-o instituție de boli mintale (Rosenhan, 1973).

Acest aspect al teoriei jungiene poate prea bine să fi fost influențat de o tendință personală. La o vârstă fragedă, el a fost năpădit de gânduri atât de

îngrozitoare, încât a căpătat o angoasă profundă. „Să nu cumva să te gândești la asta, să nu cumva să te gândești la asta!" și-ar fi spus el. Și-a rezolvat angoasa decizând că „Dumnezeu Însuși mă adusese în această stare... Dumnezeu îi crease și pe Adam și Eva în așa fel încât să fie nevoiți a gândi ceea ce nu voiau să gândească" (Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, pp. 59–62). Așadar, el a atribuit gândurile sale supărătoare unei surse supranaturale exterioare, care părea a fi o proiecție inconștientă destinată să ușureze vina ce le însoțea. Jung găsea ironic faptul că „eu, ca psihiatru, m-am întâlnit în cadrul experimentelor mele, ca să zic așa, la tot pasul, cu acel material psihic care furnizează pietrele de construcție ale unei psihoze și care, de aceea, se găsește și la spitalul de boli nervoase" (*Amintiri, vise, reflecții*, p. 226). Se pare totuși că el a subestimat nevoia de a se lepăda de propriile gânduri dezagreabile și măsura în care această judecată personală a influențat credința sa bizară potrivit căreia halucinațiile auditive sunt normale și sănătoase.

Confuzie literară și conceptuală. Deși opera lui Jung este pe alocuri extraordinar de clară și de pătrunzătoare, stilul său literar obișnuit a fost descris ca îngrozitor, încâlcit și lipsit de orice aparență de ordine logică. Cititorii săi sunt frecvent nevoiți să se lupte cu pagini de idei greu de înțeles, cuprinzând adesea lungi citate din surse obscure și anoste. Unii dintre termenii jungieni sunt, de asemenea, confuzi: definiția dată de el *instinctului* include reacții deprinse sau învățate, ca și determinanți înnăscuți ai comportamentului, iar *simțirea* semnifică, de fapt, ceva apropiat de *evaluare*.

Lipsa rigorii științifice. Constructul de „inconștient colectiv" al lui Jung și credința sa în parapsihologie au fost criticate sub acuzația de misticism și neștiințificitate. În ciuda definiției diferite, modelul de libido al lui Jung este tot atât de atacabil ca și acela al lui Freud. Cantitatea de energie psihică investită în orice activitate mentală nu poate fi măsurată, astfel încât conceptul de libido este puțin folosit acum în afara cercurilor strict jungiene și psihanalitice.

Funcția transcendentă nu explică procesele cărora li se aplică, în timp ce sincronicitatea nu este mai mult decât un nume pentru niște coincidențe cărora Jung le atribuie în mod arbitrar un scop măreț. Legea numerelor mari nu se aplică în mod necesar pe termen scurt și chiar dacă dai cu banul sau arunci o pereche de zaruri este posibil să obții unele serii excepționale și aparent demne de luat în seamă. O coincidență care pare semnificativă sau „sincronisă" poate doar reflecta faptul că legile statisticii nu operează întotdeauna potrivit bunului-simț.

Psihologie și religie. Accentul pus de Jung pe năzuințele noastre spirituale și religioase a provocat o considerabilă controversă. Adepții săi au pretins că Jung ar fi extins orizontul psihologiei, atrăgând atenția asupra unui domeniu vital al funcționării umane. Criticii susțin că o psihologie științifică nu se poate ocupa cu astfel de probleme tainice, cum sunt natura lui Dumnezeu și existența supranaturalului, sau că abordarea lui Jung este superficială și lipsită de rezultate (de exemplu, Stern, 1977).

În psihologia analitică, cercetarea s-a concentrat asupra tipurilor psihologice. The Myers-Briggs Type Indicator (Inventarul tipologic Myers-Briggs) (I. B. Myers, 1962) este un instrument creion-hârtie care măsoară patru dimensiuni bipolare: introversie versus extraversie, gândire versus simțire/sentiment, senzație versus intuiție și percepție (simpla trăire a evenimentelor) versus judecată (evaluarea acestor evenimente în termenii unui set de valori). În urma studiilor care au folosit acest instrument, s-a descoperit că extraverții erau mai înclinați (iar introverții, mai puțin înclinați) să învețe în grup, așa cum era de așteptat, și că voluntarii din serviciile sociale tindeau spre tipul intuiție extravertă (Carlson & Levi, 1973; Kilmann & Taylor, 1974). Inventarul tipologic Myers-Briggs a fost, de asemenea, utilizat pe scală largă în consilierea vocațională și educațională, sfătuind, de pildă, extraverții cu o funcție gândire mai dezvoltată să studieze științe orientate spre exterior, precum astronomia sau fizica, iar elevii care aparțin tipului gândire introvertă să fie îndreptați spre materii orientate în interior, cum este teoria personalității. (Vezi, de exemplu, I. B. Myers, 1993; K. D. Myers & Kirby, 1994; I. B. Myers & McCaulley, 1985.)

În mod consecvent, analiza factorială a arătat că introversia-extraversia este una dintre cele patru sau cinci trăsături umane esențiale, după cum vom vedea în Capitolul 13. Și introversia-extraversia este determinată într-o măsură considerabilă de ereditate, ceea ce susține convingerea lui Jung că fiecare dintre noi are o tendință înnăscută de a fi mai introvert sau mai extravert și că este o greșeală să obligi un copil să se dezvolte în direcția opusă. Acest aspect va fi discutat în Capitolul 17, care tratează perspectiva biologică.

Concluziile cercetărilor oferă, de asemenea, un oarecare fundament constructului jungian de arhetip. Se pare că într-adevăr avem o predispoziție înnăscută de a percepe lumea în anumite feluri, fiindu-ne mult mai teamă de obiecte pe care strămoșii noștri le considerau periculoase (precum șerpi, păianjeni, înălțimi și mâncare alterată). Teama de astfel de obiecte este ușor de condiționat și dificil de îndepărtat și este mai ușor să înveți să te temi de șerpi sau păianjeni decât de flori. (Vezi, de exemplu, Cook et al., 1986; Davey, 1995; Garcia & Koelling, 1966; Ohman, 1986.) Așa cum a reliefat Jung, acestea sunt numai predispoziții, iar o persoană care are numai experiențe plăcute cu șerpi sau înălțimi se prea poate să adopte un șarpe sau să devină echilibrist pe sârmă. Însă ne temem mult mai ușor de acele lucruri pe care strămoșii noștri trebuiau să le evite pentru a supraviețui, deoarece acei strămoși care au procedat în felul acesta au trăit suficient de mult pentru a-și transmite genele generațiilor viitoare.

Contribuții

Conceptul lui Jung de tendință pozitivă înnăscută către realizarea de sine contribuie la compensarea pesimismului extrem al lui Freud referitor la natura umană și anticipează perspectiva generală a unor teoreticieni precum Horney, Allport, Rogers și Maslow. Jung s-a depărtat, de asemenea, de Freud, acordând

un interes activ psihozei și aducând contribuții semnificative la înțelegerea schizofreniei. El a reliefat posibilitatea ca simbolurile onirice să nu fie nici sexuale și nici amăgitoare și a pus la punct metoda seriilor de vise. Introversia–extraversia este considerată extrem de importantă de către psihologii moderni și a devenit parte a limbajului nostru zilnic, deși într-un mod mult mai simplificat decât intenționase Jung.

Sugestiile implicite sau explicite ale lui Jung au condus la forme moderne de tratament, precum artterapia și Asociația Alcoolicilor Anonimi. Unele dintre tehnicile sale psihoterapeutice, precum reducerea numărului de ședințe la sub patru pe săptămână, interviurile față în față și obligativitatea analizei de formare pentru psihanaliști au obținut o largă acceptare. La fel ca Freud, Jung a reliefat importanța proiecțiilor inconștiente și a problemelor pe care acestea le generează.

Conceptul de inconștient colectiv sugerează că ceva din noi persistă după moarte. Jung era intens conștient de faptul că viețile noastre au nevoie de un sens, iar deschiderea sa față de religie are atât adepți, cât și critici. În cele din urmă, multe dintre sfaturile practice date de Jung sunt extraordinar de logice: să ne urmăm propria natură interioară, fără a folosi însă acest lucru drept o scuză pentru a încălca drepturile altora, să aducem umbra în lumină și să acceptăm aspectele neplăcute ale personalității noastre, să evităm pericolele unei *persona* excesive și sufocante sau a uneia subdezvoltate și — mai presus de toate — să fim conștienți de extrema unilateralitate, care este patologică. Pentru Jung, ca și pentru Freud, extremismul este cu siguranță un defect, iar adevărata autocunoaștere reprezintă cu adevărat o virtute.

Odată, în mod sarcastic, Freud l-a numit pe Jung nebun (Roazen, 1975/1976b, p. 261) și sunt psihologi moderni care i-ar da dreptate. Totuși, Jung a fost cel puțin un psihoterapeut pătrunzător și un gânditor extrem de imaginativ, care poseda cunoștințe neobișnuit de vaste despre o mare varietate de subiecte. Multe dintre criticile aduse teoriei jungiene sunt importante și convingătoare, dar scrierile sale oferă, de asemenea, remarcabile comori.

Propuneri de lectură

Poate că cel mai bun punct de plecare într-un studiu direct al lui Jung este autobiografia sa, *Amintiri, vise, reflecții* (publicată în anul 1961). Deși există, aparent, unele contradicții și inadvertențe în amintirile sale (Ellenberger, 1970, pp. 663, 667), această lucrare aduce o lumină frapant de personală asupra omului și a teoriilor sale. Capitolul lui Jung din *Man and His Symbols* (*Omul și simbolurile sale*) (publicată în anul 1964) se numără printre cele mai clare expuneri ale sale și cuprinde un material esențial despre interpretarea viselor. Două dintre cele mai importante articole ale lui Jung apar în *Două scrieri despre psihologia analitică* (publicate în 1917 și 1928), iar Capitolul 10 din *Tipuri psihologice* (publicată în anul 1921) constituie o introducere fundamentală în atitudini și funcții. Ediția standard a operei lui Jung, tradusă în engleză și revizuită de R. F. C. Hull, este versiunea definitivă.

Printre resursele indirecte referitoare la Jung se află acelea ale lui Ellenberger (1970), Fordham (1998), Progoff (1973), precum și o biografie critică de Stern (1977). Evans (1976) prezintă un interviu interesant cu Jung, aflat spre sfârșitul vieții sale. Corespondența vastă dintre Freud și Jung poate fi, de asemenea, citită (McGuire, 1974.)

Recapitulare

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE**. *Instinctele/pulsiunile*: Suntem motivați de instincte înnăscute precum foamea, setea, sexualitatea, individuația, puterea, tendința de a acționa și creativitatea. Tendințele morale și nevoia de religie sunt, de asemenea, înnăscute. *Energia psihică*: Toate activitățile mentale sunt puse în mișcare de energia psihică, care este numită libido, indiferent de instinctele implicate. Cu cât mai mult libido (valență) este investit într-un eveniment mental, cu atât mai mult este dorit evenimentul. Energia psihică atrage complexe de idei înrudite și încărcate emoțional. Complexe puternice conștiente sau inconștiente pot exercita un control considerabil asupra gândurilor și comportamentelor unei persoane. *Principiul contrariilor*: Energia psihică este creată de tensiunea dintre opuse precum introversie–extraversie, gândire–simțire, senzație–intuiție, bine–rău, conștient–inconștient, iubire–ură și multe altele. Când o extremă este în principal conștientă, inconștientul compensează prin accentuarea tendinței opuse. Adaptarea reușită necesită unirea diverselor forțe opuse într-un teritoriu de mijloc. *Finalism*: Comportamentul nu este numai motivat de cauze apriori, dar este și orientat spre un scop sau obiectiv viitor. *Inconștientul*: În marea sa majoritate, psihicul este inconștient și cuprinde atât forțe distructive, cât și izvoare pozitive de creativitate și învățăminte. Inconștientul este împărțit în două părți, personal și colectiv.
2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII**. *Eul*: Eul este un complex în întregime conștient ce constituie centrul conștiinței și care începe să se dezvolte în aproximativ al patrulea an de viață. Eul jungian este o componentă relativ slabă a personalității. *Persona*: *Persona* (conștientă) este o fațadă protectoare sau o mască socială care înlesnește contactele cu alți oameni. O *persona* supradezvoltată determină o stare de îngâmfare sau „inflație", în timp ce o *persona* subdezvoltată oferă aparența unui individ incompetent, lipsit de tact, plicticos și etern neînțeles. *Inconștientul personal*: Inconștientul personal începe să se formeze la naștere. Cuprinde conținuturi care nu mai sunt (sau nu sunt încă) conștiente, precum amintiri uitate și lipsite de importanță, refulări semnificative și stimuli care au fost percepuți subliminal. *Umbra*: Umbra, localizată în inconștientul personal, este partea primitivă și nedorită a personalității. Totuși, ea aduce și vitalitate, care este un element necesar. La fel ca tot ce este inconștient, umbra este adesea proiectată asupra altor oameni și trăită în acest mod indirect. *Inconștientul colectiv*: Inconștientul colectiv este un depozit de arhetipuri moștenite din trecutul nostru ancestral. Arhetipurile

provin din experiențele repetate ale generațiilor trecute și ne creează predispoziții spre anumite modalități de a percepe lumea. Printre multe alte arhetipuri întâlnim umbra, *persona*, anima, animus, Sinele, bătrânul înțelept și Marea Mamă. Noi nu devenim niciodată conștienți de arhetipuri în sine, ci le trăim prin intermediul imaginilor și simbolurilor pe care le produc și le transmit conștiinței.

3. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII.** *Individuația și Sinele*: În psihologia analitică nu există stadii formale de dezvoltare. În timpul copilăriei se dezvoltă diversele componente ale personalității, sexualitatea neapărând până la pubertate. O „a doua pubertate" apare în jurul vârstei de 35–40 de ani, perioadă în care interesele pentru sexualitate și putere slăbesc, iar atenția se îndreaptă spre valori mai spirituale și mai culturale. Dezvăluirea pe parcursul întregii vieți a potențialului personal inerent, sau individuația, duce la formarea unui nou centru al personalității (Sinele) care unește numeroasele opuse. Cu toate acestea, individuația nu poate fi niciodată complet realizată și se prea poate să nu fie atinsă de mulți oameni. *Progres și regresie*: În mod normal, libidoul se îndreaptă spre înainte, înlesnind dezvoltarea personalității. Dacă acest progres este blocat de o frustrare în lumea exterioară sau de refulări interne, libidoul se întoarce spre amintiri timpurii și imagini arhetipale. Astfel de regresii pot duce la comportament infantil sau patologic, dar pot, de asemenea, trezi aspecte subevaluate și neglijate ale propriei personalități. *Tipologie caracterială*: Diferențele individuale în ceea ce privește personalitatea provin din direcția caracteristică a mișcării libidoului (introversie sau extraversie) și din modul tipic în care o persoană percepe lumea (gândire, simțire, senzație sau intuiție). Atitudinea și funcția dominante sau superioare sunt conștiente, în timp ce procesele opuse (inferioare) sunt în principal inconștiente. O predispoziție spre o anumită atitudine și funcție este înnăscută și acestea sunt acelea care ar trebui să devină dominante pentru ca personalitatea să fie bine adaptată. Cu toate acestea, procesele inferioare trebuie, de asemenea, să fie satisfăcător exprimate.
4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE.** *Interpretarea viselor*: Visele oferă informații importante despre inconștientul personal și colectiv. Ele pot constitui realizări ale dorinței, anticipări ale viitorului, pot oferi un avertisment, pot oferi soluții problemelor zilnice sau pot chiar să fie rezultatul telepatiei. Un simbol oniric are cel puțin două semnificații, nu este o încercare de amăgire și adesea nu are legătură cu sexualitatea. *Psihopatologia*: Psihopatologia apare în cazul unei personalități în mod excesiv unilaterale, ceea ce trezește un conflict între inconștient și conștient. Acesta poate fi provocat de încercarea individului de a merge împotriva adevăratei sale naturi interioare sau de a refula aspecte esențiale ale propriei personalități. Nevrozele tinerilor au legătură, în general, cu sexualitatea și puterea, în timp ce acelea ale persoanelor mai în vârstă este mai probabil să apară din negarea trebuințelor religioase inerente. Psihoza este, de asemenea, inteligibilă și tratabilă, deși prognosticul este mai slab decât în cazul nevrozei. *Psihoterapia*: În psihoterapia jungiană este folosită o mare varietate de proceduri, cuprinzând, adesea, interviuri față în față și doar una

sau două ședințe pe săptămână. Scopul este acela de a elimina conflicte interioare dureroase și unilateralitatea patologică printr-o regresie în inconștient, creând, astfel, o unitate armonioasă între opusele conștiente și inconștiente și permițând individuației să continue. Etapele tratamentului includ catharsis, elucidare, educație și, probabil, transformare, transferul având o pondere mult mai redusă decât în psihanaliză. *Alte aplicații*: Printre alte aplicații ale psihologiei analitice se numără munca, religia (față de care Jung era extrem de binevoitor, în ciuda criticilor aduse multor practici religioase), literatura, mitologia și analiza scrierilor alchimice.

5. **EVALUARE**. Psihologia analitică a fost criticată pentru confuzii conceptuale, lipsa rigorii științifice și accentuarea exagerată a autonomiei psihicului. Este mult prea ușor să interpretezi în mod greșit cuvintele lui Jung ca pe o permisiune de a fi nevrotic sau psihotic sau de a-ți declina responsabilitatea pentru propriile gânduri și acțiuni. Jung a adus contribuții semnificative la înțelegerea și tratamentul psihozelor, la interpretarea visului, la dezvoltarea psihoterapiei, la formarea unor concepții mai pozitive despre natura umană, la gândirea religioasă și la înțelegerea unor caracteristici precum introversia și extraversia.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. Ce diferențe între personalitățile lui Jung și lui Freud ar putea ajuta la explicarea: (a) concepției lui Jung potrivit căreia multe dintre gândurile și fantasmele noastre sunt evenimente autonome care ni se întâmplă, mai degrabă decât propriile noastre creații? (b) mai marii toleranțe a lui Jung față de psihoză și a interesului lui față de aceasta?
2. „[Eu] știu și trebuie să indic lucruri de care ceilalți, pare-se, nu știu nimic și, în cele mai multe cazuri, nici nu vor să știe nimic. Solitudinea nu survine din cauză că nu avem oameni în jurul nostru, ci mai degrabă din cauză că nu le putem comunica lucruri care nouă ni se par importante sau din cauză că socotim valabile gânduri care celorlalți li se par improbabile." Credeți că această afirmație făcută de Jung ar fi putut, la fel de simplu, să-i aparțină lui Freud? De ce da sau de ce nu?
3. Comparați lista lui Jung de instincte/pulsiuni umane cu aceea a lui Freud. Care explică mai bine comportamentul nostru?
4. Dați un exemplu din viața reală pentru a susține afirmația lui Jung potrivit căreia „[personalitățile] extreme trezesc întotdeauna suspiciunea contrariului [inconștient]".
5. Dați un exemplu din viața personală sau din viața unei persoane pe care o cunoașteți bine, pentru a ilustra: (a) enantiodromia; (b) o *persona* „inflaționată".
6. Dați un exemplu din viața personală sau din viața unei persoane pe care o cunoașteți bine, pentru a susține afirmația lui Jung potrivit căreia caracteristicile pe care le urâm la alți oameni reprezintă, adesea, ceea ce ne displace cel mai mult la noi înșine.

7. „Spre a descoperi ce este, de fapt, individual în noi, e necesară o reflecție temeinică, prilej cu care vom observa cât de imens de dificilă este descoperirea individualității." Sunteți de acord? De ce da sau de ce nu?
8. (a) Ce atitudine este dominantă în personalitatea dumneavoastră? (b) Ce funcție este dominantă în personalitatea dumneavoastră? (c) Pentru dumneavoastră atitudinea și funcția opuse sunt nedezvoltate și dificil de exprimat, așa cum s-ar fi așteptat Jung? (d) Bazându-vă pe răspunsurile date la întrebările precedente, ce ocupație vi s-ar potrivi mai bine?
9. Dacă este posibil, oferiți un exemplu din viața personală care să ilustreze pătrunderea în conștient a unui simbol arhetipal sau a unui „vis mare".
10. (a) Cum ar fi putut Freud să critice astfel de proceduri terapeutice jungiene precum cântatul unui cântec de leagăn unei femei care nu putea dormi sau predarea Scripturilor unei paciente care nu-și putea accesa sentimentele religioase interioare? (b) Cum ar fi răspuns Jung?
11. Preferați abordarea jungiană a religiei sau cea freudiană? De ce?
12. În momentul morții cuiva, tabloul preferat al persoanei cade de pe perete și se sparge. Cum poate fi înțeles acest eveniment ca o simplă coincidență, și nu ca un exemplu de sincronicitate?
13. Cum ar putea o persoană mai introvertă să folosească ideile lui Jung pentru a lua decizii mai bune și pentru a trăi o viață mai împlinită?

Partea a II-a. Comentarii și sugestii

1. Studiați discuția despre autonomia psihicului din secțiunea de evaluare. Amintiți-vă, de asemenea, că Jung a văzut o figură luminoasă cu un cap detașat ieșind din dormitorul mamei sale și că purta conversații cu voci din capul său pe care le credea suflete întoarse din morți. Se pare că Jung a experimentat ideația psihotică pe propria sa piele, în timp ce Freud nu.
2. Eu cred că da. Prima propoziție ilustrează, pe bună dreptate, concepția lui Freud despre teoria oedipiană, în timp ce restul citatului se potrivește percepției de sine a lui Freud ca revelator al unor mari mistere. De vreme ce părerea lui Jung despre sine era în mare parte la fel, nu este surprinzător că, în cele din urmă, s-a separat de Freud; era esențial să găsească noi mistere și noi explicații.
3. Întrebați un psihanalist și un psiholog jungian și veți obține două răspunsuri diferite. Cu toate acestea, eu prefer lista lui Jung. Prea adesea sunt reticent în fața riscului de a încerca ceva nou, preferând, în schimb, siguranța familiarului. Astfel, am descoperit că este posibil să fii satisfăcut sexual, dar nesatisfăcut cu privire la ceea ce Jung numește activitate (care include dragostea de schimbare, nevoia de a călători și jocul). Prin urmare, eu împărtășesc concepția lui Jung, potrivit căreia activitatea și sexualitatea sunt nevoi separate.
4. Când văd un pastor evanghelist la televizor înfierând plin de energie și pasiune comportamentul sexual (de obicei, deoarece am greșit canalul TV), suspectez faptul că aceste atitudini conștiente extrem de negative despre

sexualitate ascund puternice impulsuri sexuale refulate și înfierarea este un gen de formațiune reacțională. (Desigur, sunt și alte posibilități. Dar, deși există multe alte posibilități de a-și câștiga traiul, evanghelistul a ales-o pe aceasta.) Prin urmare, nu mă surprinde izbucnirea unui scandal când evanghelistul este prins într-o situație sexuală compromițătoare, așa cum s-a întâmplat de curând.

5. (a) În adolescență, devenisem un avid jucător de bridge. Timp de 25 de ani am participat la turnee, am fost un cititor vorace în domeniu, am discutat despre bridge cu prietenii ore întregi și chiar am scris numeroase cărți și articole despre bridge. La aproximativ 45 de ani, s-a instaurat enantiodromia. Interesul meu pentru bridge s-a transformat într-un dezinteres aproape complet; foarte rar mai joc și nu mai citesc sau scriu despre el. (Cineva ar putea spune că „m-am epuizat".) Aceasta susține credința lui Jung potrivit căreia vârsta mijlocie este caracterizată de o transformare a celor mai puternice convingeri și interese individuale. (b) Gândiți-vă la oricare dintre mult prea des întâlniții sportivi profesioniști sau politicieni care sunt în mod consecvent aroganți și egocentrici.
6. Care ar putea fi adevăratele sentimente (deși inconștiente) ale unui bărbat care detestă slăbiciunile altor oameni? Dar ale unei femei care urăște persoanele arogante?
7. Dacă nu sunteți de acord cu această afirmație, deoarece ați știut întodeauna cine sunteți și ce doriți, vă invidiez (deși bănuiesc faptul că se poate să nu vă cunoașteți atât de bine pe cât credeți). Petrecând prea mult timp ascultând cerințele parentale introiectate (sau ceea ce credeam eu că sunt cerințe parentale), nu mi-a fost deloc ușor să disting propriile mele dorințe de aceste reguli introiectate și să-mi dau seama ce doresc cu adevărat (de exemplu, găsirea unei ocupații care chiar să-mi placă). Așadar, sunt de acord cu afirmația lui Jung. Vezi și citatul care apare la sfârșitul secțiunii despre criterii de maturitate din capitolul despre Allport și citatul din Freud la finalul secțiunii despre Eu în Capitolul 2.
8. Răspunsurile mele: (a) Introversie. Sunt introspectiv, mă simt bine cu mine însumi și nu caut situații noi cu un prea mare entuziasm. (b) Gândire. Pun accentul pe raționalitate și încerc să rezolv problemele căutând în minte răspunsuri bune. (c) Extraversie: da. (Vezi mai sus.) Simțire: De obicei nu mi se pare prea dificil să evaluez dezirabilitatea a ceea ce percep, deci, sub aspectul acesta, nu sunt de acord cu Jung. Dar dacă acest termen ar fi avut un înțeles ad litteram (și anume trăirea emoției), aș fi fost de acord. (d) Un autor de manuale de psihologie.
9. Nu am trăit niciodată experiența irumperii în conștient a unui simbol arhetipal, ceea ce îmi sporește dificultatea de a aprecia teoria lui Jung. Cu toate acestea, am avut un vis care ar putea prea bine să fie descris ca un „vis mare":

> Am visat că eram un psihofiziolog care studia mecanismele celulare. Urmăream ceva incredibil de important, deoarece eram pe cale de a fi prima persoană care urma să descopere reala semnificație a vieții. Dar atunci, o ființă superioară

invizibilă mi-a pus un mesaj în cap: „Vei fi ucis dacă afli prea multe. Secretul vieții este MOARTEA!". Așa că am renunțat la cercetarea mea și am decis că este mai sigur să nu știu ce însemna viața cu adevărat. Acesta nu a fost un coșmar; am fost pătruns de venerație, ca și cum aș fi trăit experiența unor rare și profunde minuni.

Acest vis poate indica faptul că eram pe cale să descopăr aspecte neplăcute ale vieții mele, dar preferam să le trec cu vederea. Sau puteam să pun prea mare preț pe sporirea stimei de sine prin descoperiri geniale și pe obținerea unei faime durabile (la fel ca Freud sau Jung), iar visul m-a avertizat că aceasta reprezenta o sinucidere psihică; în schimb, mi-aș fi putut concentra atenția asupra altor probleme, precum relația cu persoanele importante din viața mea. (Vezi și secțiunea despre interpretarea visului din Capitolul 6 și visul unui scriitor care conducea mașina pe vârful unui munte.) Se prea poate ca Jung să fi văzut, pe undeva, apariția vreunui arhetip.

10. (a) Gândiți-vă la opiniile lui Freud referitoare la beneficiile secundare, la gestionarea corectă a transferului pentru a crea o nevroză de transfer și la religie. (b) Gândiți-vă la opiniile lui Jung despre nevroza de transfer, religie și scopul celui de-al treilea stadiu al psihoterapiei.
11. Eu găsesc în fiecare dintre abordări ceva util. Sunt de acord cu Freud că unii oameni se concentrează prea mult asupra vieții de apoi și în mod eronat își sacrifică responsabilitatea pentru a lua decizii născocind o ființă atotputernică, în stare să le conducă comportamentul și să le rezolve problemele. Cu siguranță multe rele, precum războaiele, au fost comise în numele religiei. Însă, de asemenea, împărtășesc opinia lui Jung potrivit căreia mulți oameni (inclusiv eu însumi) au nevoie să creadă că există un sens mai grandios al vieții și că aceasta nu este „o poveste spusă de-un nătâng". Cu siguranță, multe rele au fost comise din cauza eșecului de a respecta importante principii morale și etice religioase. Și s-a demonstrat că este mult mai probabil ca persoanele religioase să supraviețuiască anumitor maladii grave, fiind alinați de o credință reală și valoroasă.
12. Știința reliefează importanța utilizării predicțiilor pentru a verifica o teorie; raționamentul ulterior producerii evenimentului este suspect. Gândiți-vă că foarte multe alte coincidențe s-ar fi putut întâmpla la momentul morții unei persoane: ceasul său s-ar fi putut opri (ca în exemplul lui Jung), casa lui ar fi putut fi avariată de o furtună, acțiunile sale la bursă ar fi putut cădea, unul dintre prietenii săi ar fi putut avea un accident. Sunt nenumărate posibilități — atât de multe, de fapt, încât ar fi putut fi mai surprinzător dacă nicio coincidență nu ar fi avut loc la moartea persoanei. De asemenea, tindem să uităm numeroasele ocazii când nu apare nicio coincidență. A găsi o coincidență anume, precum căderea unui tablou, și apoi a susține, post factum, că acest eveniment demonstrează, cumva, existența „sincronicității" este neștiințific — și, după opinia mea, incorect.
13. Vezi Capitolul 17.

Alfred Adler
Psihologia individuală

Deşi cercetarea ştiinţifică este, în mod obişnuit, raţională şi obiectivă, sunt perioade când seamănă cu o înverşunată ceartă în familie. Un astfel de vacarm monumental a izbucnit în 1911, când a devenit evident că teoriile colegului lui Freud, Alfred Adler, erau ireconciliabil diferite de cele ale psihanalizei. Un Freud mânios a „obligat întreaga trupă a lui Adler" să demisioneze din cercurile psihanalitice şi le-a interzis adepţilor săi să participe la vreuna dintre conferinţele lui Adler. Vechi relaţii de prietenie s-au rupt, soţiile adversarilor au încetat să-şi mai vorbească una alteia şi membrii facţiunilor opuse refuzau să stea unul lângă altul la dineuri. Psihanaliştii l-au acuzat pe Adler de plagiat şi au fost învinovăţiţi, la rândul lor, că i-au păstrat ideile, în timp ce i-au îndepărtat numele din scrierile lor. Chiar şi Jung, o persoană cunoscută pentru toleranţa sa faţă de toate rasele şi toţi oamenii, a descris grupul lui Adler ca pe „o bandă insolentă de marionete neruşinate". (Vezi Ellenberger, 1970, pp. 638–645; McGuire, 1974, pp. 447, 534; Roazen, 1976b, pp. 184–193.)

Deşi atacurile usturătoare ale lui Freud depăşiseră măsura, el înţelesese mai bine calea spre o faimă durabilă. Astăzi, Freud este în mod evident recunoscut drept părintele psihanalizei, în timp ce ideile semnificative ale lui Adler au fost într-o mare măsură incluse, pe nedrept, în teoriile altor psihologi.

Obiective

- *Să creeze o teorie a personalităţii care poate fi mai uşor înţeleasă şi folosită, fiind mai puţin metafizică decât acelea ale lui Freud sau Jung.*
- *Să demonstreze că instinctele şi ereditatea nu sunt cauze importante ale comportamentului uman.*
- *Să reliefeze aspectele sociale ale personalităţii: trebuie să cooperăm cu alţii pentru a supravieţui şi fiecare are o tendinţă înnăscută de a proceda aşa (interes social).*

- *Să arate că lupta pentru superioritatea față de mediul nostru redutabil (lupta pentru autodesăvârșire) este cea mai importantă motivație umană.*
- *Să respingă accentul pus de Freud pe profunzimile personalității, arătând că inconștientul este relativ lipsit de importanță și că personalitatea are la bază scopurile noastre conștient alese și metodele de a le realiza (stil de viață).*
- *Să demonstreze că personalitatea este o unitate indivizibilă: conștientul și inconștientul lucrează întotdeauna împreună, iar personalitatea nu este niciodată sfâșiată de dorințe și scopuri contradictorii care să învrăjbească o parte împotriva alteia.*
- *Să reliefeze faptul că dezvoltarea personalității este puternic influențată de relația copilului cu părinții săi și ordinea sa la naștere.*
- *Să rectifice concepția lui Freud conform căreia boala mentală are, de obicei, cauze sexuale, arătând că patologia apare cel mai adesea atunci când parentajul patogen (în special răsfățul și neglijarea) declanșează la copil un complex de inferioritate, acesta abandonând dorința de a coopera și încercând să obțină superioritatea prin mijloace egoiste, care mai curând îi rănesc decât îi ajută pe ceilalți.*
- *Să arate că rezultatele în psihoterapie pot fi obținute mai facil și mai rapid decât considera Freud.*

Scurtă biografie

Alfred Adler s-a născut la 7 februarie 1870, în Rudolfsheim, o suburbie a Vienei. Tatăl său era evreu, negustor de grâne, cu o dispoziție veselă și cu o slăbiciune aparte pentru Alfred, iar mama sa fusese descrisă ca o femeie morocănoasă, rece și cu înclinație spre autosacrificiu. La fel ca Freud și Jung, Adler s-a ridicat din pătura de jos a clasei mijlocii, pentru ca apoi să obțină faima mondială; dar, spre deosebire de iluștrii săi colegi, el a rămas atașat emoțional de clasele inferioare și preocupat îndeaproape de problemele lor. Adler era al doilea născut (Ellenberger, 1970, p. 576), care a crescut în umbra unui frate mai mare talentat și de succes, iar familia sa mai cuprindea un frate mai mic invidios și alți trei copii. Alfred nu a fost niciodată prea legat de moștenirea sa iudaică, poate deoarece și-a petrecut copilăria într-un mediu liberal și eterogen și s-a convertit la protestantism în anul 1904.

Adler a studiat medicina la Universitatea din Viena. În mod ironic, nu a participat la niciuna dintre coferințele despre isterie ținute acolo de un psiholog relativ necunoscut pe atunci, Sigmund Freud. Adler și-a obținut diploma de medic în 1895, deși nu cu rezultate excepționale, și curând după aceea a început să lucreze ca liber-profesionist. În 1897, s-a căsătorit cu Raissa Epstein, socialistă ferventă și liber-cugetătoare, pe care a cunoscut-o la un congres politic. Soții Adler au avut patru copii (trei fete și un băiat), dintre care doi s-au specializat în psihologie individuală. Prima sa lucrare, publicată în 1898, sublinia condițiile patogene de muncă ale croitorilor independenți și nevoia săracilor de a beneficia de servicii medicale sociale.

Adler l-a întâlnit prima dată pe Freud în 1902, în circumstanțe învăluite în legendă (Ellenberger, 1970, p. 583). A rămas activ în cercurile psihanalitice pentru

aproximativ 10 ani și în anul 1910 a devenit primul președinte al Societății Psihanalitice Vieneze. La fel ca Jung totuși, Adler a insistat asupra libertății de a-și urma propriile idei. Așa cum i-a replicat odată lui Freud: „Credeți oare că este o satisfacție atât de mare pentru mine să stau toată viața în umbra dumneavoastră?". (Freud, *Viața mea și psihanaliza*, p. 102; Roazen, 1976b, pp. 179–184.) În cele din urmă, diferențele dintre teoriile lui Adler și psihanaliză s-au accentuat atât de mult, încât au accelerat despărțirea violentă a drumurilor, Freud acuzându-l pe Adler de erezie și pedepsindu-l cu „excomunicarea". În anul 1911, Adler a demisionat din Societatea Psihanalitică Vieneză și și-a înființat propria organizație, cunoscută la început sub numele de Societatea pentru Psihanaliză Liberă și, mai târziu, drept Societatea pentru Psihologie Individuală.

Adler a suferit un eșec deosebit de dureros în 1915, când i s-a refuzat o poziție de profesor la Universitatea din Viena, întrucât opera sa era considerată neștiințifică. În timpul Primului Război Mondial, el a lucrat ca medic psihiatru pe lângă armata vieneză. Perioada postbelică a fost dificilă, Austro-Ungaria înfrântă suferind de sărăcie, foamete și epidemii. Deși aceste timpuri grele au întărit tendințele socialiste ale lui Adler, el a respins orice implicare în activitățile politice militante.

Adler era un bărbat scund și voinic. Era mai puțin atrăgător și charismatic decât Freud sau Jung și adesea avea un aspect aproape neglijent. Stilul lui de viață era simplu și nepretențios, complet diferit de acela al unui om reputat tipic. Avea o emoționalitate puternică, ducând uneori la hipersensibilitate, precum și o abilitate de a face estimări rapide și adecvate despre tulburările clinice ale unui pacient, problemele sale de viață și ordinea la naștere. Avea, de asemenea, imaginea unui orator spiritual și inspirat. Din nefericire, putea fi și extraordinar de nepractic. Deși conferințele psihanalitice erau ținute într-o manieră formală și corectă, Adler, întâlnindu-se cu adepții și pacienții săi în diverse cafenele din Viena, și-a obținut prin imprudență reputația de persoană superficială.

Realizările semnificative ale lui Adler au avut loc între anii 1920 și 1933. A publicat numeroase cărți importante și a fondat o serie de clinici pentru consilierea copiilor la Viena. Din 1926, Adler a vizitat frecvent Statele Unite, participând la un simpozion la Colegiul Wittenberg și predând cursuri populare la Universitatea Columbia. În 1930, i s-a conferit titlul de Cetățean de onoare al orașului Viena, însă primarul, care l-a prezentat drept „un elev merituos al lui Freud", și-a câștigat, astfel, fără să vrea, profundul resentiment al lui Adler. Adler a prevăzut din timp amenințarea nazistă și s-a mutat definitiv în Statele Unite în anul 1934, unde a predat la Colegiul de Medicină Long Island și a continuat să lupte pentru recunoașterea psihologiei individuale. Nu există o ediție oficială standard a operelor sale, care numără, probabil, o duzină de volume.

În ultimii ani de viață, Adler a căpătat o boală de inimă, dar îi plăcea prea mult să muncească pentru a se menaja. La 28 mai 1937, în timp ce se afla într-o călătorie în Aberdeen, Scoția, pentru a ține o serie de conferințe, a suferit un atac de cord fatal.

Natura fundamentală a ființelor umane

Adler și-a numit teoria **psihologie individuală**, cu un nume care este oarecum înșelător. Termenul *individual* exprimă credința sa în unicitatea și indivizibilitatea fiecărei personalități umane. Aceasta nu exclude în niciun caz elementul social, factor pe care îl consideră important: „Individul devine individ doar într-un context social. Alte sisteme de psihologie operează o distincție între ceea ce ele numesc psihologie individuală și psihologie socială, dar pentru noi nu există o astfel de distincție" (Adler, *Înțelegerea vieții*, p. 111).

Psihologia individuală acordă puțină atenție constructelor metafizice greu de înțeles sau speculațiilor despre cele mai profunde straturi ale psihicului. Adler insistă asupra recomandărilor practice utile pentru rezolvarea problemelor noastre, educarea copiilor, relaționarea cu ceilalți și creșterea calității vieții în general. (Vezi Adler, *Cunoașterea omului*, p. 41; *Înțelegerea vieții*, pp. 9–10.)

Interesul social

În timp ce psihanaliza privește viața ca pe o luptă inevitabilă între pulsiunile noastre egoiste și cerințele societății, Adler susține că avem un potențial înnăscut de a relaționa cu ceilalți. Acest **interes social** sau **sentiment comunitar** (*Gemeinschaftsgefühl*) implică mai mult decât calitatea de membru al unui anumit grup. Se referă la un sentiment de înrudire cu umanitatea și permite speciei noastre slabe din punct de vedere fizic să supraviețuiască prin cooperare:

> Să ne imaginăm un om în situația de a trebui să viețuiască singur într-o pădure virgină, lipsit de mijloacele oferite de civilizație. El ne-ar apărea incomparabil mai amenințat decât orice altă specie de viețuitoare... omul nu s-a putut menține decât... [prin] viața de grup... [și interesul social] este compensația autentică și inevitabilă pentru toate slăbiciunile [sale] naturale... (Adler, *Cunoașterea omului*, p. 61; 1964, p. 31; vezi și Adler, *Sensul vieții*, pp. 69–70; 1979e, pp. 210–211.)

Interesul social, mai degrabă decât Supraeul sau inconștientul colectiv, stabilește reperele pentru dezvoltarea adecvată a personalității. Persoana bine adaptată învață la o vârstă fragedă să-și dezvolte potențialul inerent și să contribuie la binele comun al generațiilor prezente și viitoare. Inadaptarea nu este definită ca eșec al sublimării sau al individuației, cum ar fi susținut Freud sau Jung, ci ca negare a interesului social al individului. Prin urmare, o sarcină majoră a psihologiei este aceea de a înțelege și de a remedia problemele de cooperare. „În societate nu este loc pentru transfugi" (Adler, *Cunoașterea omului*, p. 235; vezi și Adler, *Sensul vieții*, pp. 196–203; 1979g).

Finalismul, sentimentele de inferioritate și lupta pentru superioritate (autoperfecționarea)

Scopurile vieții și finalismul. Adler se deosebește net de Freud și Jung, considerând că ideea de elemente moștenite ale personalității este o „superstiție" (1958, p. 168). Potrivit lui Adler, noi nu suntem numai spectre ale pulsiunilor instinctuale înnăscute. Noi ne alegem scopurile fundamentale ale vieții și metodele pe care le folosim pentru a le atinge. Chiar și interesul social este doar o predispoziție, o tendință ușor de respins, în favoarea alegerii egocentrismului nevrotic.

> *Viața psihică a omului este determinată de un scop.* Niciun om nu poate gândi, simți, voi sau chiar visa fără ca toate acestea să fie determinate, condiționate, limitate, dirijate de un scop care îi stă în față... De aceea nu putem sesiza această latură a psihicului uman decât dacă ne facem o imagine despre scopul secret al omului... (Adler, *Cunoașterea omului*, pp. 53; 76; vezi și Adler, 1979a, p. 52; 1979i, p. 87.)

Deși Adler reliefează importanța finalismului (teleologiei), el consideră pruncia și copilăria perioade de o considerabilă însemnătate. Scopurile noastre majore sunt formate, de obicei, pe parcursul primilor câțiva ani de viață și pot fi abandonate la vârsta adultă numai cu mare dificultate. Așadar, „nimeni nu poate înțelege adultul dacă nu învață să înțeleagă copilul" (Adler, 1958, p. 65; vezi și Adler, *Cunoașterea omului*, cap. 3; *Sensul vieții*, cap. 6).

Să presupunem că o fetiță care tânjește după atenția părinților săi decide să-și îndeplinească acest scop îmbolnăvindu-se frecvent, astfel încât ei vor petrece mult timp îngrijind-o. Se prea poate să se comporte similar și la vârsta adultă, suferind de migrene persistente, întrucât ele îi furnizează interesul bine-venit al soțului său. Freud ar privi aceste recompense ca pe niște simple beneficii secundare, însă pentru Adler ele reprezintă indicii fundamentale de înțelegere a comportamentului uman. „Noi nu suferim de șocul [experiențelor traumatizante;] le transformăm astfel încât să se potrivească scopurilor noastre" (Adler, 1958, p. 14).

Nu este nevoie ca obiectivele vieții să fie realiste, întrucât ne comportăm adesea „ca și cum" anumite **închipuiri** ar fi, de fapt, adevărate. Comportamentul unei persoane va fi semnificativ afectat de credința conform căreia virtutea este răsplătită cu o viață de apoi în ceruri sau de fantasme nevrotice ale unei importanțe de sine exagerate, chiar dacă aceste idei pot să nu corespundă prea bine cu realitatea.

Sentimentele de inferioritate și lupta pentru superioritate. Pentru Adler, scopul principal al oricărui comportament uman este autodesăvârșirea. Fiecare își începe viața din poziția de copil slab și neajutorat și cu toții deținem pulsiunea înnăscută de a depăși această inferioritate prin stăpânirea mediului nostru potrivnic:

> *A fi om înseamnă a avea un sentiment de inferioritate care te propulsează perpetuu către efortul întru biruință...* Scopul sufletului omenesc sunt biruința, perfecțiunea,

securitatea, superioritatea... Dificultățile cu care se confruntă fiecare copil fac ca tendința de a se pune în valoare să fie indispensabilă pentru dezvoltare... Orice act de voință se bizuie pe sentimentul de neîmplinire. (Adler, *Sensul vieții*, pp. 55, 105; *Cunoașterea omului*, pp. 170, 63; vezi și Adler, *Practica și teoria psihologiei individuale*, pp. 11–28; 1979g, pp. 32–33.)

Lupta sănătoasă **pentru superioritate** (sau **desăvârșire**, sau **statut**) este condusă de interesul social și acordă considerația cuvenită bunăstării celorlalți. Dimpotrivă, lupta egoistă pentru dominare și glorie personală este denaturată și patologică (Adler, 1958, p. 8).

Sentimentele de inferioritate care însoțesc din umbră lupta pentru superioritate nu sunt deloc anormale sau de nedorit. Dacă un copil face față slăbiciunilor sale cu optimism și curaj și se luptă pentru obținerea superiorității întreprinzând efortul necesar pentru a le **compensa**, poate fi atins un nivel satisfăcător sau chiar superior de adaptare. Un exemplu faimos este acela al lui Demostene, un bâlbâit aparent incurabil, care a exersat vorbind cu pietricele în gură și a devenit cel mai mare orator al Greciei antice (Adler, 1964, p. 35; Orgler, 1972, p. 67). Sau o persoană neatrăgătoare din punct de vedere fizic poate câștiga prieteni și admiratori devenind în mod autentic caldă și înțelegătoare. Sentimentul de inferioritate „devine o stare patologică doar când semnificația inadaptării îi copleșește pe indivizi..., îi deprimă și îi face incapabili de dezvoltare". Un astfel de **complex de inferioritate** distrugător poate surveni chiar din al doilea an de viață (Adler, *Înțelegerea vieții*, p. 47; *Cunoașterea omului*, p. 95).

Copilul care cedează în fața unui complex de inferioritate vede numai posibilitatea de a fugi de dificultăți, în loc de a încerca să le învingă. „Dacă reflectăm asupra scopului unui copil care nu se crede capabil să-și ducă la bun sfârșit sarcinile, ne putem reprezenta în același timp ce se petrece în sufletul unui astfel de copil. Descoperim aici șovăiala, timiditatea, închiderea în sine, neîncrederea și toate celelalte trăsături prin care cel slab încearcă să se apere." (Adler, *Cunoașterea omului*, p. 58.)

Chiar și o persoană talentată sau inteligentă poate manifesta un complex de inferioritate. Adler acordă o atenție deosebită factorilor de creștere care pot transforma sentimente normale de inferioritate (și lupta sănătoasă pentru autodesăvârșire) într-un complex de inferioritate patologic (și în lupte denaturate, egoiste), după cum vom vedea într-o secțiune următoare.

Structura personalității

De vreme ce Adler consideră că personalitatea este o unitate indivizibilă, el nu face nicio presupunere referitoare la structura sa. El este de acord cu Freud și cu Jung că majoritatea personalității noastre se află dincolo de conștient și că „pentru ființele umane cel mai dificil lucru este să se cunoască pe ele însele și să se schimbe", însă atribuie această lipsă a cunoașterii de sine unor forțe holistice și

finaliste. Ne amăgim pe noi înşine pentru a împlini scopurile pe care noi le-am ales, iar inconştientul este ceea ce nu dorim să înţelegem:

> Nu putem vorbi aici de ceva refulat în inconştient, ci mai degrabă de ceva neînţeles, care se sustrage înţelegerii... Psihicul conştient şi inconştient lucrează împreună în aceeaşi direcţie şi nu sunt în opoziţie sau în conflict, aşa cum se crede atât de des. Mai mult, nu există o linie definită de demarcaţie între ele. Ceea ce este important este să descoperim scopul eforturilor lor comune... Toate amintirile poartă în ele o intenţie finală (inconştientă)... Ne amintim de acele evenimente a căror evocare este importantă şi utilă pentru menţinerea unei anumite orientări psihice şi le uităm pe acelea a căror uitare este, de asemenea, avantajoasă. (Adler, *Sensul vieţii*, p. 14; *Înţelegerea vieţii*, p. 23; *Cunoaşterea omului*, p. 77.)

Probabil că trăsăturile indezirabile din punct de vedere social, precum vanitatea, laşitatea şi ostilitatea, sunt în mod voit neînţelese (adică inconştiente), ca pentru a preîntâmpina necesitatea schimbării lor. Astfel, o persoană care se îmbracă neobişnuit de sărăcăcios este probabil să ascundă o puternică aroganţă (inconştientă) în spatele unei faţade de excesivă modestie. Se spune că Socrate i s-a adresat odată unui orator care a urcat pe podium îmbrăcat cu haine vechi şi murdare de noroi: „Tinere atenian, vanitatea ta se scurge prin fiecare gaură din mantia-ţi!". Sau ostilitatea poate fi exprimată într-o modalitate autoamăgitoare, uitând cerinţele unei soţii sau ale unui şef dominator. (Vezi Adler, *Cunoaşterea omului*, pp. 191–192; *Sensul vieţii*, pp. 145–147.)

Prin urmare, pentru Adler, conştientul şi inconştientul colaborează întotdeauna pentru a obţine acele scopuri (înţelese sau nu) pe care individul le-a selectat.

Dezvoltarea personalităţii

Adler este de aceeaşi părere cu Freud că personalitatea se formează în primii cinci ani de viaţă. Adler respinge însă ideea unor stadii de dezvoltare specifice, preferând să pună accentul asupra unor repere practice de promovare a interesului social şi de evitare a unui dezastruos complex de inferioritate. (Vezi Adler, 1958, pp. 12, 34, 200; *Înţelegerea vieţii*, pp. 28–34.)

Factori patogeni în dezvoltarea personalităţii

În mod ideal, potenţialul copilului pentru a manifesta un interes social este dezvoltat de mamă. Ea oferă prima lecţie hrănind copilul la sân, servind, aşadar, drept punte către viaţa socială. *„Probabil că datorăm contactului matern cea mai mare parte a sentimentului uman de comuniune socială şi, prin aceasta, stabilitatea reală a civilizaţiei umane."* (Adler, *Sensul vieţii*, p. 157; vezi şi Adler, *Cunoaşterea omului*, pp. 238–239; 1958, pp. 17–18, 120, 125–126). Totuşi, dacă mama este neîndemânatică,

SCURTĂ RECAPITULARE

Câteva noțiuni adleriene importante

Amintiri timpurii	Amintiri din pruncie și din copilărie. Chiar dacă sunt inexacte, aceste amintiri oferă indicii importante despre stilul de viață, fiind puternic influențate de scopurile selectate de individ.
Compensare	Învingerea unei inferiorități reale sau imaginare prin efort și exercițiu sau prin dezvoltarea de abilități într-un domeniu diferit. Inferiorităţile fizice sunt adesea compensate prin modalități psihice, iar interesul social permite rasei umane să compenseze inferioritatea sa în fața copleșitoarelor forțe ale naturii.
Complex de inferioritate	Sentimente exagerate și patologice de slăbiciune, printre care credința că o persoană nu poate învinge obstacolele printr-un efort adecvat. Acompaniat, de obicei, de un complex de superioritate conștient sau inconștient.
Complex de superioritate	Sentimente patologice de putere și aroganță care ascund un complex de inferioritate subiacent.
Ficțiuni	Scopuri de viață nerealiste care influențează comportamentul, întrucât persoana acționează „ca și cum" ar fi adevărate.
Inferioritate organică	Un defect fiziologic semnificativ care poate provoca sentimente puternice de inferioritate. Nu vor duce neapărat la patologie dacă sunt compensate eficient, însă această inferioritate devine adesea unul dintre cele trei motive principale pentru care un copil selectează scopuri greșite și patogene.
Interes social	Un potențial înnăscut de a relaționa și de a coopera cu alți oameni. Toată lumea are potențial pentru interes social, dar acesta trebuie dezvoltat printr-o educație adecvată, pentru ca personalitatea să se poată adapta.
Luptă pentru superioritate (autodesăvârșire, desăvârșire, semnificație)	O pulsiune înnăscută, universală, de a învinge sentimentele de inferioritate, prin stăpânirea mediului amenințător. Lupta sănătoasă pentru superioritate este ghidată de interesul social, în timp ce luptele patologice ignoră bunăstarea celorlalți.
Neglijare	Eșecul de a oferi unui copil suficientă grijă și susținere, de unde credința acestuia că lumea este un loc rece și neprietenos. Unul dintre cele trei motive principale pentru care un copil selectează scopuri greșite și patogene.
Ordinea la naștere	Poziția deținută de copil în familie (prim-născut, al doilea născut etc.) Pentru Adler, este un factor major în dezvoltarea personalității.
Protest viril	Comportament prin care se răspunde obiecțiilor aduse credinței conform căreia bărbații sunt considerați superiori femeilor de către societate. O formă a complexului de superioritate care se poate manifesta la bărbați, ca și la femei.
Psihologie individuală	Numele dat de Adler teoriei sale a personalității.

Răsfăț („răzgâiere")	A acorda unui copil atenție și protecție excesive. Răsfățul inhibă dezvoltarea inițiativei și a independenței și dă impresia că lumea este responsabilă pentru viața individului. Unul dintre cele trei motive principale pentru care un copil selectează scopuri greșite și patogene.
Sentiment comunitar	Un sinonim pentru interesul social.
Sentimente de inferioritate	Sentimente normale și inevitabile de slăbiciune ce rezultă din neajutorarea noastră pe parcursul copilăriei. Pot încuraja lupta sănătoasă pentru superioritate și compensările.
Stil de viață	Scopurile vieții alese de o persoană și metodele folosite pentru a le atinge.

necooperantă sau nedemnă de încredere, copilul va învăța să se opună interesului social, în loc să lupte pentru a-l manifesta.

Rolul tatălui este acela de a încuraja sentimentele de încredere în sine și de a sublinia nevoia alegerii unei profesii mulțumitoare și valoroase. Pentru Adler, prea mulți părinți sunt slab pregătiți pentru sarcina dificilă și provocatoare de a-și crește copiii:

> Prima relație de cooperare între oameni de care [copilul] are parte este [aceea] a părinților lui; și dacă relația lor de cooperare este precară, nu pot spera să-l învețe să fie cooperant... Din păcate însă nu putem afirma că părinții sunt buni psihologi sau buni pedagogi... Puțini [dintre ei] sunt dispuși să învețe și să evite greșelile... [și aceia] care au cea mai mare nevoie de îndrumare nu vin niciodată să o ceară. (Adler, *Cunoașterea omului*, p. 262; *Înțelegerea vieții*, p. 120; 1958, pp. 133, 178; vezi și Adler, 1958, pp. 134–138.)

Răsfățul. Probabil că cea mai gravă greșeală parentală este copleșirea copilului cu atenție, protecție și sprijin în exces. Un astfel de **răsfăț** (sau „răzgâiere") le răpește copiilor independența și inițiativa, le distruge încrederea în sine și le creează impresia că lumea este responsabilă pentru viața lor.

Sub imperiul credinței eronate că le lipsește abilitatea, și nu experiența, copiii răsfățați capătă un intens complex de inferioritate. De vreme ce ei nu au învățat niciodată să aibă încredere în sine și au fost învățați să primească, dar nu să și dea, încearcă să-și rezolve problemele adresând cerințe nerealiste celorlalți oameni. Copiii răsfățați pot folosi enurezisul, coșmarurile sau crizele de furie drept instumente de manipulare (deși inconștientă) pentru a obține compasiune și atenție. Ei se pot aștepta să fie admirați și prețuiți fără niciun efort din partea lor sau pot insista ca fiecare să le ia dorințele drept legi. Ei se pot revolta împotriva autorității parentale prin opoziție activă sau îmbufnându-se și pot recurge la depresie sau chiar la sinucidere dacă nu primesc tot ceea ce doresc. Ca adulți, ei abordează munca și căsătoria dintr-o perspectivă egoistă, mai degrabă decât în spiritul cooperării. Un astfel de comportament provoacă o critică aspră și respingeri, care provoacă la rândul lor intensificarea complexului de inferioritate și

întăresc nevoia de răsfăț. „Orice copil răsfățat devine un copil detestat... Nu există rău mai mare decât răsfățarea copiilor... Copiii răsfățați, ajunși adulți, sunt, probabil, cea mai periculoasă clasă din comunitatea noastră" (Adler, 1958, p. 16; *Sensul vieții*, p. 110; vezi și Adler, 1958, pp. 128, 151, 240, 282–283; Orgler, 1972, pp. 72–75).

Răsfățul poate duce, de asemenea, la un aparent complex Oedip, pe care Adler nu îl consideră nici universal, nici sexual. „Așa-zisul complex Oedip nu este «fundamental», ci un produs artificial negativ al mamelor care își răsfață copiii... Victimele complexului Oedip sunt copii care au fost răsfățați de mamele lor... [și ai căror tați au fost], comparativ cu ele, indiferenți sau reci" (Adler, 1958, p. 54; *Sensul vieții*, p. 19)[7]. Numai un băiat răsfățat vrea să-și elimine tatăl și să-și subjuge mama, motivat de dorința de a menține indulgența excesivă a mamei sale. Adler învinuiește psihanaliza de eroarea de a-și fi restrâns studiul exclusiv asupra copiilor răsfățați, care urmează principiul plăcerii și devin furioși și defensivi dacă dorințele egoiste nu le sunt împlinite și de a fi generalizat excesiv descoperirile sale asupra întregii umanități. „Psihanaliza a fost [preocupată de] lumea copiilor răsfățați... Succesul ei vremelnic stă în dispoziția unui imens număr de oameni răsfățați de a accepta cu dragă inimă ca general omenești concepțiile existente ale psihanalizei" (Adler, *Sensul vieții*, pp. 28–29).

Neglijarea. La polul opus, eșecul de a oferi suficientă grijă și susținere (**neglijarea**) creează impresia unei lumi reci și lipsite de înțelegere. Copilul neglijat „nu a știut niciodată ce înseamnă iubirea și cooperarea: el construiește o interpretare a vieții care nu include aceste forțe prietenoase... El va supraestima [dificultățile vieții] și va subestima propria sa capacitate de a le face față... [și] nu va înțelege că poate *câștiga* afecțiune și stimă prin acțiuni utile celorlalți" (Adler, 1958, p. 17; vezi și Orgler, 1972, pp. 76–79). Astfel de copii privesc viața ca pe un dușman și își exprimă complexul de inferioritate prin suspiciune, încăpățânare și malițiozitate. Prin graiul lui Shakespeare, exprimat de *Richard al III-lea*, „cum nu pot să fiu un curtezan... mi-am pus în gând să fiu un ticălos".

Alți factori parentali. Stabilirea unor obiective de neatins sau recurgerea la pedeapsă întărește sentimentul de neajutorare al copilului și, prin urmare, este probabil să genereze un complex de inferioritate. „Pedeapsa, în special pedeapsa corporală, este întotdeauna dăunătoare copiilor. Orice educație care nu poate fi făcută ca între prieteni este o educație greșită... Lauda și dojana trebuie să aibă în vedere doar reușita sau nereușita instruirii, și nu personalitatea copilului" (Adler, 1958, p. 135; *Sensul vieții*, p. 160). Ridiculizarea unui copil este „aproape o nelegiuire", ducând la spaima constantă a acestuia că ar putea deveni subiect de râs. Criticarea peste măsură din partea celorlalți va predispune copilul să se situeze împotriva sociabilității și cooperării. Același efect îl va avea și un tată care adoptă rolul capului de familie și care se poartă superior cu mama, deoarece el este cel care aduce banii în casă (vezi Adler, *Cunoașterea omului*, p. 97; 1958, pp. 135, 22).

[7] Deloc o coincidență, aceasta a fost situația în familia lui Freud.

Inferioritatea organică. Pe lângă erorile comise de părinți, o deficiență fizică sau o boală severă poate provoca sentimente puternice de neajutorare (Adler, 1917b). Totuși, nu întotdeauna **inferioritatea organică** duce la psihopatologie. „Organele imperfecte generează multe handicapuri, dar aceste handicapuri nu reprezintă, în niciun caz, o soartă inevitabilă. Dacă mintea... face eforturi tenace pentru a birui aceste dificultăți, individul poate prea bine să se bucure de același succes ca și aceia a căror povară inițială a fost mai mică" (Adler, 1958, p. 35). Un astfel de exemplu este acela al lui Demostene, prezentat mai devreme. Dar, întrucât dificultățile de organ reprezintă obstacole semnificative, iar părinții unor astfel de copii tind să înrăutățească lucrurile răsfățând invalidul, cel mai probabil rezultat este un complex de inferioritate distructiv:

> Copiii cu organe deficiente se angajează pe negândite într-o luptă cu viața, ceea ce îi duce la o sugrumare a sentimentului de comuniune socială, așa încât acești oameni adoptă lesne un model egoist al grijii exclusive de sine și față de impresia pe care o produc asupra anturajului, nepreocupându-i interesele altora. (Adler, *Cunoașterea omului*, p. 95; vezi și *Practica și teoria psihologiei individuale*, p. 96.)

Un băiat intrase în adolescență cu vocea de soprană a copilăriei și fără păr pe corp. „Suferise timp de opt ani această stagnare a dezvoltării..., obsedându-l ideea că va rămâne... toată viața un «copil»." În jurul vârstei de 20 de ani, dezvoltarea sa fizică era complet normală, însă inferioritățile organice îi distruseseră încrederea în sine. A încercat să obțină o oarecare ușurare dându-și tot timpul importanță, iar această lipsă de interes social i-a distrus căsnicia. „Eroarea pretinsei sale inferiorități îi marca întreaga viață" (Adler, *Cunoașterea omului*, p. 103).

Ordinea la naștere

Adler atribuie o considerabilă importanță poziției pe care o are un copil în familie. „Trebuie, întâi de toate, să punem cruce superstiției potrivit căreia situația fiecărui copil ar fi și aceeași în interiorul unei familii" (Adler, *Sensul vieții*, p. 162; vezi și *Cunoașterea omului*, cap. VIII; 1958, pp. 144–155; 1964, pp. 96–120; *Sensul vieții*, cap. 13; *Înțelegerea vieții*, pp. 40–43).

Primul născut se bucură de o perioadă temporară în care nimeni nu îi uzurpă poziția de centru al atenției. Totuși, această situație plăcută, care este probabil să implice un răsfăț considerabil, cunoaște un final abrupt și șocant odată cu sosirea unui frate sau a unei surori mai mici. Dacă părinții nu pregătesc cu atenție copilul mai mare pentru a coopera cu noul-venit și dacă nu continuă să-i ofere o atenție suficientă ulterior nașterii celui de-al doilea copil, această detronare dureroasă poate prea bine provoca un complex de inferioritate. Din acest motiv, primii născuți sunt aceia cu cele mai multe șanse de a deveni nevrotici, delincvenți, alcoolici și perverși (Adler, 1958, pp. 144, 147–148). Ei exprimă, de asemenea, pierderea superiorității pe care au avut-o în copilărie prin vise frecvente de cădere. Și este probabil ca, din punct de vedere politic, să fie conservatori și să calce pe

urmele părinților lor în ceea ce privește profesia. „Copiii mai mari... au impresia că cei aflați la putere vor rămâne mereu la putere — faptul că ei și-au pierdut propria putere este doar un accident și au o mare admirație pentru oamenii puternici" (Adler, *Înțelegerea vieții*, p. 107).

Fratele mijlociu resimte presiuni din ambele părți. „El se comportă ca și cum ar participa la o cursă, ca și cum cineva ar fi cu un pas sau doi înaintea lui și trebuie să grăbească pasul pentru a-l depăși" (Adler, 1958, p. 148). Mijlociul tinde să fie competitiv sau chiar revoluționar, preferă ca puterea să nu rămână în aceleași mâini și visează tot felul de competiții. Copiii mijlocii sunt aceia a căror dezvoltare favorabilă este cea mai probabilă, întrucât ei nu ocupă niciodată poziția patogenă a copilului unic răsfățat.

Mezinul, confruntat cu prezența câtorva rivali mai mari, tinde să fie foarte ambițios. Astfel de copii urmează adesea o cale unică, devenind singurul muzician sau negustor într-o familie de oameni de știință (sau invers). Deși ei evită trauma de a fi detronați de un frate mai mic, poziția lor de bebeluși ai familiei îi transformă în ținta cea mai probabilă a răsfățului. „Prin urmare, mezinii ocupă locul doi ca proporție în categoria copiilor-problemă" (Adler, 1958, p. 151; vezi și Adler, *Înțelegerea vieții*, pp. 107–109; *Cunoașterea omului*, pp. 160–161). De exemplu, ei pot renunța la provocarea competiției, recurgând la eschivări, scuze și lene cronică.

Copiii unici sunt de obicei răsfățați, se așteaptă, în mod nerealist, să fie mereu centrul atenției și își formează opinii exagerate despre propria lor importanță. Ei tind, de asemenea, să fie timizi și dependenți, deoarece părinții care refuză să aibă mai mult de un copil sunt în mod tipic anxioși sau nevrotici și nu se pot abține să nu-și comunice temerile copilului. Al treilea venit pe lume dintre trei băieți sau trei fete se confruntă, adesea, cu situația cea mai de neinvidiat, și anume cu părinți care tânjeau să aibă un copil de sex opus. Și un prim-născut băiat urmat la scurt timp de o fată va suferi, probabil, rușinea de a fi depășit în ceea ce privește maturitatea de sora sa mai mică, întrucât dezvoltarea fiziologică a fetelor este mai rapidă. (Vezi Adler, *Cunoașterea omului*, pp. 121–122; 1958, pp. 149–154; *Sensul vieții*, cap. 13; *Înțelegerea vieții*, pp. 82–83.)

Adler subliniază că efectul ordinii nașterii este doar o tendință, nu o certitudine. „Psihologia individuală este împotriva oricăror reguli rigide" (Adler, *Sensul vieții*, p. 164). Un prim nou-născut sclipitor poate înfrânge un copil mai mic fără a suferi o detronare majoră, un prim-născut slab își poate pierde învelișul protector al conducătorului în favoarea celui de-al doilea născut sau părinții pot răsfăța un mijlociu bolnăvicios mai mult decât pe mezin sau pe primul născut. Când diferența de vârstă dintre un copil și frații săi mai mari este semnificativă, acesta va fi tratat ca un copil unic sau, dacă există și frați mai mici, va fi tratat ca un prim născut. Din punctul de vedere al psihologiei individuale, cea mai bună diferență de vârstă între doi frați este de aproximativ trei ani, timp în care copilul mai mare s-a maturizat suficient pentru a accepta pregătirea părinților pentru apariția unui nou membru al familiei. (Vezi Adler, 1958, p. 149, 153.)

Copilul este influențat de sentimentele sale de inferioritate, de ordinea nașterii și de comportamentele părinților, construindu-și propriul său **stil de viață**. (Vezi, de exemplu, Adler, *Cunoașterea omului*, p. 17, p. 67; 1958, p. 12, 200; *Înțelegerea vieții*, cap. 4.) Stilul de viață, care este bine format la vârsta de 4 sau 5 ani, constă în scopurile de viață alese de copil și metodele folosite pentru a le atinge. Cuprinde, totodată, percepțiile și amintirile modelate de aceste scopuri.

Un copil răsfățat poate alege țelul de a primi atenție constantă și poate încerca să-l realizeze prin îmbufnare și crize de furie, percepându-i pe ceilalți doar ca pe niște potențiali furnizori de atenție. Un copil neglijat poate alege obiectivul răzbunării, devenind ostil și dominator și distribuindu-i pe ceilalți în rolul de posibili inamici. Ori un copil care a fost îngrijit și a primit susținerea necesară poate adopta un stil de viață ce cuprinde, în cele din urmă, o ocupație utilă și aducătoare de recompense, o căsnicie mulțumitoare pentru ambele părți și o preocupare sinceră și plină de compasiune față de ceilalți oameni.

Fiecare stil de viață și fiecare personalitate sunt, cel puțin într-o oarecare măsură, unice. Adler recunoaște că este probabil de neevitat referința la tipurile de personalitate, deoarece limbajul nostru nu este suficient de precis pentru a descrie toate nuanțele subtile care disting o ființă umană de alta. Cu toate acestea, „ființele umane nu pot fi împărțite în tipologii, căci fiecare ființă umană are un stil de viață individual. Așa cum nu poți găsi două frunze absolut identice într-un copac, tot așa nu există doi oameni care să fie absolut la fel" (Adler, *Înțelegerea vieții*, p. 50; vezi și Adler, *Sensul vieții*, pp. 80–81). Potrivit lui Adler, există trei surse valoroase de informație despre stilul de viață al unei persoane: trăsăturile de caracter, gesturile și amintirile timpurii.

Trăsăturile de caracter. Prezența unor trăsături de caracter indezirabile indică faptul că lupta pentru superioritate a devenit egoistă și denaturată. Unele dintre aceste caracteristici iau o formă agresivă, așa cum se întâmplă în cazul acelor indivizi aroganți și orgolioși care încearcă să pară mai importanți decât toți ceilalți. „Ca niciun alt viciu, vanitatea este capabilă să-l stopeze pe om de la orice dezvoltare spontană, dat fiind că nu-l face decât să se gândească în permanență care este, în definitiv, *avantajul* său" (Adler, *Cunoașterea omului*, p. 192). De vreme ce aroganța se află într-o intensă contradicție cu interesul social, acest orgoliu ia adesea forma mult mai acceptabilă a unei ambiții asidue, a unei false modestii sau a unui accent pedant pus pe corectitudine și detaliu.

Alte trăsături agresive de caracter sunt gelozia, avariția și ostilitatea. Gelozia se exprimă deseori prin învinuirea celorlalți de propriile erori și printr-o critică excesivă. Individul avar respinge interesul social și „ridică în jurul său un fel de zid numai pentru a fi sigur de bietele sale comori". Ostilitatea puternică otrăvește relațiile interpersonale ale individului și poate prea bine să ducă la un stil de viață infracțional. Aceste forme greșit orientate ale luptei pentru superioritate nu sunt altceva decât niște „artificii ieftine" prin care „oricine își poate închipui ceea ce-i

place... [şi] această apărare a propriei persoane este întotdeauna legată de prejudicierea altuia" (Adler, *Cunoaşterea omului*, pp. 218, 204, 221).

Unele trăsături de caracter dezagreabile nu sunt agresive. Oamenii timizi caută superioritatea şi siguranţa întorcând spatele societăţii şi excluzând prieteniile apropiate. Alţi indivizi încearcă să obţină mila şi atenţia părând neajutoraţi şi anxioşi, în timp ce alte stiluri de viaţă sunt caracterizate de lene şi pesimism. Un student pe care apropierea unui examen îl neliniştește extrem de mult şi refuză să se pregătească are o scuză gata fabricată în caz de eşec: el, de fapt, evită durerea şi dezamăgirea omului care se străduieşte în zadar. (Vezi Adler, *Cunoaşterea omului*, p. 212; 1979b, 1979j.)

Un stil de viaţă sănătos evită „artificiile ieftine" discutate mai sus. Este individualizat prin trăsături dezirabile de caracter, precum interesul social, veselia, optimismul, compasiunea şi modestia autentică (Adler, *Cunoaşterea omului*, pp. 259–261).

Gesturile. Stilul de viaţă este, de asemenea, exprimat prin gesturile unei persoane. De exemplu, tendinţa de a te sprijini mereu de ceva poate reflecta dependenţa şi nevoia de protecţie. Mersul adesea gârbovit, păstrarea unei mari distanţe faţă de ceilalţi oameni, evitarea contactului vizual şi somnul în poziţie fetală pot indica tendinţe către lene. Totuşi, astfel de indicii orientative ar trebui confruntate cu alte dovezi despre individ înainte de a trage nişte concluzii definitive. (Vezi Adler, 1958, pp. 28, 34, 41, 72; *Sensul vieţii*, p. 156; *Înţelegerea vieţii*, pp. 72–74.)

Amintirile timpurii. Cea mai bună modalitate de a identifica stilul de viaţă al unei persoane este să afli **amintirile** sale **timpurii** din pruncie şi din copilărie. Chiar şi amintirile inexacte oferă informaţii vitale, întrucât orice distorsiune a amintirilor noastre este creată în mod deliberat (deşi inconştient), pentru a servi scopurilor vieţii pe care chiar noi ni le-am ales (Adler, 1958, p. 74).

Cea mai timpurie amintire este demnă de luat în seamă, deoarece ea reflectă viziunea fundamentală de viaţă a persoanei. Prima amintire a unui bărbat era aceea în care era ţinut în braţe de mama sa, dar numai pentru a fi aşezat pe pământ, astfel încât ea să-l poată ridica pe fratele său mai mic. Stilul său de viaţă, odată devenit adult, includea temeri persistente că alţii vor fi preferaţi în locul lui, printre care şi o gelozie extremă şi nefondată îndreptată spre logodnica sa. Un alt bărbat, al cărui stil de viaţă era marcat de teamă şi descurajare, îşi amintea cum căzuse din cărucior când era mic. O femeie al cărei stil de viaţă reliefa neîncrederea în ceilalţi şi teama de a fi ţinută pe loc de ei îşi amintea că părinţii săi au împiedicat-o să meargă la şcoală până când sora ei mai mică a atins vârsta necesară pentru a o însoţi. (Vezi Adler, *Cunoaşterea omului*, pp. 77–78; 1958, pp. 19–22, 71–92; 1964, pp. 121–127; *Înţelegerea vieţii*, cap. 5.)

În fiecare dintre aceste cazuri, Adler atribuie problemele pacientului scopurilor greşite pe care şi le-a ales în copilărie şi pe care le-a menţinut la vârsta adultă, mai degrabă decât evenimentelor efective survenite în copilărie. „Nu experienţele

copilului sunt acelea care îi dictează acțiunile, ci concluziile pe care le trage din experiențele sale" (Adler, 1958, p. 123).

Aplicații suplimentare ale psihologiei individuale

Interpretarea viselor

Pentru Adler, visele sunt doar o altă expresie a stilului personal de viață. Conștientul și inconștientul sunt unite în slujba scopurilor de viață pe care ni le-am ales, mai degrabă decât în detrimentul lor (așa cum a afirmat Freud), așadar nu este nevoie de o cheie specială pentru inconștient. De fapt, informațiile oferite de vise pot fi la fel de bine obținute din amintiri timpurii, trăsături de caracter și gesturi.

Adler respinge, de asemenea, afirmația lui Freud potrivit căreia practic toate visele au legătură cu sexualitatea și împlinirea dorinței; acest lucru este valabil doar în cazul individului răsfățat. Totuși, el este de acord cu Jung și Freud în privința faptului că teoria visului nu poate fi redusă la un ghid de proceduri și simboluri. Fiecare vis este cel puțin într-o oarecare măsură unic, deoarece orice stil de viață este diferit, astfel încât cunoașterea directă a visătorului este esențială pentru acuratețea interpretării. „Simbolurile unui individ nu sunt niciodată identice cu ale altuia" (Adler, 1958, p. 108; vezi și Adler, *Cunoașterea omului*, pp. 125–133; 1958, pp. 93–119; 1964, pp. 162–168; *Sensul vieții*, cap. 14; *Înțelegerea vieții*, cap. 7; 1979e, pp. 217–216).

Pentru Adler, orice vis poate servi scopului autoamăgirii. Când o persoană protejează un stil de viață greșit trimițând în inconștient trăsăturile de caracter indezirabile, visele creează o stare emoțională care rămâne prezentă până la trezire și ajută la realizarea acelor scopuri de viață pe care visătorul nu dorește să le înțeleagă.

Să presupunem că stilul de viață al unui student este dominat de lene și pesimism. În ajunul unui examen important, studentul poate visa că este urmărit de atacatori (sau că luptă de partea învinșilor într-un război dificil, sau că se află pe buza unei prăpăstii înspăimântătoare). Acest vis îl pune pe student în situația de a se trezi cu sentimente de descurajare și spaimă, emoții care susțin scopul secret de a amâna sau de a evita examenul. Prin urmare, studentul poate absenta nemotivat, fără a trebui să recunoască trăsăturile neplăcute de personalitate subiacente comportamentului său. (Vezi Adler, 1958, pp. 103–104, 108; *Înțelegerea vieții*, p. 90.)

Urmând această linie teoretică, Adler ajunge la concluzia curioasă că unii oameni nu visează. În această categorie intră oamenii sănătoși, al căror stil de viață nu trezește nevoia de autoamăgire. „Oamenii foarte curajoși visează arareori, întrucât ei își gestionează în mod adecvat viața diurnă... [Eu însumi] am încetat să visez imediat ce am realizat care este semnificația visării" (Adler, 1964, p. 164; *Înțelegerea vieții*, p. 92). Multe cercetări au contrazis această afirmație, arătând că fiecare visează și oamenii diferă doar prin măsura în care își uită visele. (Vezi, de exemplu, Foulkes, 1966.) Mai mult, Adler pare incapabil să-și mențină

convingerea potrivit căreia toate visele sunt unice. El decide că visele de cădere, „în mod sigur cele mai comune dintre toate", indică faptul că iluzia de superioritate a visătorului față de alți oameni se află într-un pericol iminent de a fi distrusă. Visele de zbor reflectă o dorință de a deveni superior celorlalți și sunt adesea acompaniate, în semn de avertisment, de vise de cădere. Iar visele în care visătorul este îmbrăcat inadecvat exprimă teama că ar putea face o greșeală jenantă (Adler, *Sensul vieții*, p. 186).

Adler își susține punctul de vedere referitor la natura finalistă a viselor. De vreme ce visele ne pregătesc pentru viitor, nu este deloc surprinzător (nici profetic sau „sincronic") dacă ele corespund evenimentelor ce vor veni. De exemplu, poetul Simonides din Grecia antică a visat că fantoma unui om mort îl avertiza să nu plece într-o iminentă călătorie pe mare. Prin urmare, el a rămas acasă și, firește, corabia s-a scufundat într-o furtună și tot echipajul a pierit. Adler este de părere că, probabil, Simonides nu dorea să plece în călătorie, deoarece știa că în acele timpuri călătoria pe mare era destul de periculoasă și visul i-a creat starea emoțională care i-a permis să dea curs dorințelor sale adevărate (dar inconștiente). Deși părea a fi o coincidență, dezastrul care avusese loc nu era ceva neobișnuit și indica faptul că evaluarea situației făcută de Simonides fusese corectă (Adler, 1957, pp. 98–99; *Înțelegerea vieții*, pp. 89–90).

Psihopatologia

Individul bine adaptat își îndeplinește obligațiile față de generațiile prezente și viitoare, făcând față, cu succes, celor trei provocări principale ale vieții: interesul social, munca, respectiv iubirea și căsnicia. (Vezi Adler, 1958, pp. 239–286; *Sensul vieții*, pp. 34–35; *Înțelegerea vieții*, pp. 116–119.) Cu toate acestea, chiar și oamenii relativ sănătoși au anumite trăsături de caracter indezirabile și egoiste. Astfel, Adler este de acord cu Freud și Jung că psihopatologia reprezintă o diferență de grad, mai degrabă decât una de natură:

> Aceste anomalii, conflicte și eșecuri pe plan psihic, atât de frecvent inerente cazurilor patologice, de fapt nu au în structura lor nimic străin vieții psihice a omului așa-zis normal. Sunt aceleași elemente, aceleași condiții, numai că mai reliefate, mai deslușit manifestate și mai ușor de identificat. Vom putea [deci] profita de aceste cunoștințe. (Adler, *Cunoașterea omului*, p. 43.)

Diferențele teoretice dintre Adler și psihanaliză, pe de o parte, dintre Adler și psihologia analitică, pe de altă parte, sunt reflectate în abordarea comportamentului anormal. Freud și Jung atribuie psihopatologia conflictelor intrapsihice divizante, însă concepția adleriană holistică și unificatoare asupra personalității elimină această posibilitate. Adler nu poate accepta nici conceptele freudiene de fixații și regresii patogene, el fiind de părere că toate comportamentele sunt menite să servească unui scop viitor. *„Nevroza este un act creator, și nu o regresiune la forme infantile sau atavice"* (Adler, *Sensul vieții*, p. 96). În schimb, Adler explică

psihopatologia ca rezultat al unui stil de viață greșit. „Ar trebui să compar [individul tulburat psihic] cu un om care încearcă să înhămeze un cal de la coadă spre cap. Nu este un păcat, ci o abordare greșită" (Adler, 1958, p. 272).

Originea și caracteristicile nevrozei. Nevroza debutează pe parcursul primilor ani de viață. Influențat de factori precum răsfățul, neglijarea, ordinea la naștere și inferioritățile organice, copilul alege un stil de viață greșit, care intră în conflict cu realitatea. De exemplu, în loc de a primi o atenție constantă, copiii răsfățați constată că li se cere să fie cooperanți și utili — comportamente pentru care ei nu au fost pregătiți. Această descoperire nedorită acționează ca un „șoc electric", intensificând patologia copilului și ducând la cele două stări comune tuturor nevrozelor: un complex de inferioritate și o lipsă de interes social. (Vezi Adler, 1917a; 1958, pp. 8, 49; *Psihologia școlarului greu educabil*; *Sensul vieții*, cap. 10; 1979i, p. 91.)

De vreme ce nevroticul se simte incapabil să facă față dificultăților vieții de zi cu zi, el recurge la diverse artificii ieftine pentru a obține superioritatea. Printre acestea se numără împingerea trăsăturilor neplăcute de caracter în inconștient, evitarea responsabilităților, abordarea doar a celor mai ușoare sarcini, impunerea unor cerințe sau așteptări nerealiste asupra altor oameni, blamarea celorlalți pentru propriile greșeli sau lipsuri, evitarea celorlalți, angoasa sau orice altă strategie ce pare să transforme aparent inevitabila inferioritate într-un avantaj. Astfel de oameni devin adesea „virtuoși ai nevrozei, extinzându-și continuu repertoriul... [renunțând] la simptome cu o uimitoare rapiditate și [preluând] unele noi fără o clipă de ezitare" (Adler, 1958, p. 63). Chiar și suferința provocată de patologia lor este preferabilă înfrângerii zdrobitoare ce urmează încercării eșuate de a obține superioritatea într-un mod mai legitim și necesității de a se confrunta cu complexul lor de inferioritate. „Calea ușoară de evadare este nevroza" (Adler, 1958, p. 86; vezi și *Cunoașterea omului*, pp. 168–239; *Sensul vieții*, cap. 10; *Înțelegerea vieții*, pp. 125–126; 1979d, p. 239–247; 1979f, pp. 102–105).

Complexele de inferioritate și de superioritate. O formă obișnuită de eschivare nevrotică este ascunderea complexului de inferioritate dureros în spatele unui **complex de superioritate**, care implică credința iluzorie a individului că este mai bun decât ceilalți oameni. „Este ca și cum un om care se teme că este prea scund merge pe vârfuri pentru a părea mai înalt" (Adler, 1958, p. 50; vezi și Adler, *Sensul vieții*, pp. 85–88; *Înțelegerea vieții*, cap. 2). În mod alternativ, un complex de superioritate poate fi ascuns în spatele unor manifestări de slăbiciune.

În timp ce lupta sănătoasă pentru obținerea superiorității este reflectată de abilități și realizări ale interesului social, complexul de superioritate este un alt artificiu ieftin. El stabilește finalități grandioase și de neatins care duc, în cele din urmă, la eșec, intensificând complexul de inferioritate subiacent și determinând o și mai mare încredere acordată sentimentului patologic de superioritate. „Este ca și cum [suferindul] s-ar afla într-o capcană: cu cât se luptă mai mult, cu atât mai dificilă devine poziția sa" (Adler, 1958, p. 146; vezi și p. 51).

Protestul viril. Psihopatologia este, de asemenea, provocată de inegalitățile sociale, în special acelea dintre bărbați și femei. Spre deosebire de Freud, care este de părere că locul unei femei este acasă, Adler reliefează dreptul ei de a avea o ocupație. El critică bărbații care afirmă că a ajuta la treburile casnice este sub demnitatea lor. El privește maternitatea ca pe, probabil, cea mai înaltă formă de interes social. Și asociază multe mariaje nefericite și amărăciuni personale cu mitul inegalității sexuale:

> Toate instituțiile, ca și toate regulile tradiționale, legile, moravurile și obiceiurile noastre depun mărturie cu privire la poziția privilegiată a bărbatului... Nimeni nu poate suporta o poziție de inferioritate fără furie și dezgust... Că femeia trebuie să se supună este... [o] dogmă... (Adler, *Cunoașterea omului*, pp. 138, 244; 1958, p. 267; vezi și Adler, 1958, pp. 122, 241; *Înțelegerea vieții*, pp. 81–82.)

Când o fată observă că bărbații sunt favorizați, ea poate dezvolta acea formă a complexului de superioritate cunoscută sub numele de **protest viril.** Acesteia îi sunt caracteristice purtarea hainelor băiețești, insistența de a fi apelată cu un nume de băiat sau renunțarea la relațiile heterosexuale și la căsătorie. Sau un băiat se poate îmbrăca și comporta ca o fată, deoarece nu are încredere în capacitatea sa de a-și îndeplini rolul său presupus superior, devenind, astfel, victimă a stereotipului irațional al societății referitor la bărbați. (Vezi Adler, 1958, pp. 191–192, 276; 1964, pp. 41–45.)

Adler condamnă cu putere toate tipurile de prejudecăți sociale. El avertizează asupra faptului că inegalitățile accentuate pot duce nu numai la complexe de inferioritate și la psihopatologie, ci și la tentative dezastruoase de compensare, precum războiul și revoluția.

Forme de psihopatologie. Deși Adler face anumite distincții între diversele tipuri de psihopatologie, pentru el toate sunt cam la fel: niște greșeli grave de viață, destinate să obțină o formă facilă și distorsionată de superioritate.

De exemplu, comportamentul paranoid ajută la menținerea complexului de superioritate prin învinuirea celorlalți pentru propriile greșeli și înfrângeri. Depresia este o încercare de a-i domina pe ceilalți solicitând frecvent sprijin și atenție. Suicidul este un act de furie și răzbunare comis de un individ răsfățat, care așteaptă prea multe de la viață și, în consecință, este ușor de dezamăgit. Compulsiile pot, de asemenea, să exprime ostilitatea, ca, de pildă, în cazul unei femei nefericite în căsnicie care își petrece întreaga zi dereticând casa și agasându-și, astfel, extraordinar de mult, soțul. Rolul fobiilor poate fi acela de a-i controla pe ceilalți, ca în cazul unei femei a cărei teamă de a ieși singură din casă i-a impus soțului ei plimbăreț să rămână lângă ea. Alcoolismul oferă o scuză comodă individului care nu încearcă să obțină superioritatea pe căi marcate de interesul social. Homosexualitatea reprezintă protestul viril al unui individ temător care nu a fost pregătit în mod adecvat pentru heterosexualitate în copilărie, și nu o stare biologică înnăscută. În cele din urmă, după cum am văzut, simptomele psihosomatice, precum durerile de cap, pot susține un stil de viață

răsfățat. (Vezi Adler, *Cunoașterea vieții*, pp. 147–155; 1958, pp. 53, 90, 274–275; *Înțelegerea vieții*, pp. 125–126; *Practica și teoria psihologiei individuale*, pp. 71–79, pp. 298–317; 1979c.)

Adler este singurul dintre teoreticienii timpurii ai personalității care a acordat o considerabilă atenție problemei infracționalității. Pentru el, delincventul este un laș care se ascunde în spatele unei arme, obținând, astfel, singurul triumf pe care complexul de inferioritate subiacent îl va permite. Nu există „delincvenți înnăscuți", ci numai indivizi care și-au construit un complex de superioritate atât de lipsit de interes social, încât sunt preocupați prea puțin sau deloc de consecințele propriului lor comportament. „Delincvența este [alta] dintre evadările ușoare din fața problemelor vieții și, în special, din fața problemelor economice și de subzistență... Delincvența este imitația eroismului de către laș" (Adler, 1958, pp. 185, 205; vezi și Adler, 1958, pp. 197–238; *Sensul vieții*, p. 78; *Înțelegerea vieții*, pp. 21, 88, 39). Adler se opune cu tărie folosirii pedepsei corporale, susținând că aceasta nu face decât să sporească resentimentele și avântul delincventului. Spre deosebire de Freud, care prefera să nu aibă pacienți delincvenți, Adler i-a acceptat și a obținut cu ei câteva succese semnificative.

Adler încearcă să explice psihoza în aproape același fel ca și nevroza. Cu toate acestea, interpretarea dată de el psihozei, ca o expresie mai gravă a inferiorității și a descurajării, este considerată, în general, ca un reducționism exagerat. (Vezi, de exemplu, Arieti, 1974; Fromm-Reichmann, 1950; Searles, 1965; Sullivan, 1974.)

Psihoterapia

Fundamentul teoretic. Obiectivul psihoterapiei adleriene este acela de a promova un stil de viață nou și marcat de un mai mare interes social. Pentru ca aceasta să se întâmple, durerosul complex de inferioritate care se află în spatele luptei pentru superioritate egoiste și lașe al pacientului trebuie adus la lumină. „Important este să diminuăm sentimentele de inferioritate ale pacienților... Metoda psihologiei individuale începe și se termină cu problema inferiorității" (Adler, *Înțelegerea vieții*, pp. 57, 153).

Omnipotentul complex de inferioritate este dezvăluit prin examinarea obiectivelor greșite de viață ale pacientului și a factorilor din copilărie care au influențat alegerea lor. Astfel, pacientul face o descoperire interesantă și încurajatoare: problemele sale provin dintr-o lipsă de experiență și dintr-un interes social redus, care pot fi biruite cu efort, și nu dintr-o incapacitate înnăscută. Terapeutul facilitează această reeducare, servind drept model pentru un comportament sănătos și arătându-se disponibil pentru încercările timide de cooperare ale pacientului.

Tehnicile terapeutice. Un stil de viață sănătos nu poate fi impus prin coerciție, pedeapsă, critică sau manifestări de omniștiință autoritară ale terapeutului, deoarece astfel de tactici se prea poate să întărească sentimentul exagerat de inferioritate al pacientului. În schimb, psihologia individuală încearcă să trezească

interesul social latent al pacientului prin încurajare și egalitate. Terapeutul și pacientul stau față în față, în scaune identice ca mărime și model. Terapeutul profită de ocaziile apărute pentru a se comporta informal și prietenos, iar pacientul este liber să se ridice și să se miște prin cabinet. Cu excepția ședințelor de început, pacientul vine la terapie numai o dată sau de două ori pe săptămână. Și terapia adleriană arareori durează mai mult de un an, de la fiecare caz tratat în mod corect așteptându-se cel puțin o îmbunătățire parțială din a treia lună de tratament. (Vezi Adler, 1964, pp. 73, 88; *Sensul vieții*, pp. 205–213; Ellenberger, 1970, p. 620.)

La fel ca Freud și Jung, Adler nu este foarte atașat de hipnoză (vezi Adler, *Înțelegerea vieții*, p. 95). Printre tehnicile sale de dezvăluire a unui stil de viață patogen se numără analiza viselor pacientului, cea a amintirilor timpurii și a gesturilor, precum și întrebări-cheie și stratageme verbale. O întrebare pe care el o punea adesea pacientului era: „Ce ai face dacă nu ai avea această problemă?" Răspunsul trimitea adesea spre sarcina de viață de care pacientul se temea, și anume căsătoria (sau divorțul), a avea mai mulți prieteni, a deveni mai agresiv, a găsi o slujbă și așa mai departe.

Terapia adleriană este formată din trei stadii. Prima sarcină a terapeutului este aceea de a stabili alianța și de a înțelege într-o oarecare măsură problemele și stilul de viață ale pacientului, ceea ce poate dura de la o zi la două săptămâni. Amintirile timpurii, interpretarea visului și „întrebarea" joacă un rol esențial în această perioadă. În a doua etapă a tratamentului, terapeutul ajută pacientul treptat și cu blândețe să-și conștientizeze stilul patogen de viață, obiectivele secrete și complexul de inferioritate. Aici, terapeutul trebuie să meargă foarte încet, deoarece pacientul se teme de fapt, mult mai mult (deși inconștient) de a fi dovedit ca lipsit de valoare decât ca bolnav. Al treilea și ultimul stadiu are loc dacă și când pacientul hotărăște să facă un efort considerabil și să adopte un stil de viață nou și mai cooperant, terapeutul oferind atât suport emoțional, cât și informații practice adecvate. (Vezi Adler, 1964, p. 73; *Sensul vieții*, pp. 106–107; Ellenberger, 1970, pp. 620–621.)

În oricare dintre aceste stadii, terapeutul poate folosi strategii alese cu grijă. Adler le spunea uneori pacienților: „Vă puteți vindeca în două săptămâni dacă urmați acest sfat, dar este dificil și nu știu dacă puteți". În acest moment se uita neîncrezător la pacient, ale cărui curiozitate și atenție erau de atunci încolo asigurate. Adăuga, apoi: „Încercați să vă gândiți în fiecare zi cum puteți mulțumi pe cineva". Dacă pacientul obiecta că această sarcină este imposibilă sau că ceilalți nu meritau să li se facă pe plac, Adler răspundea cu „cea mai puternică mutare a sa", spunând: „Atunci, veți avea nevoie de patru săptămâni... Poate că ar fi mai bine să vă antrenați puțin în felul acesta: Nu *faceți* de fapt nimic pentru a mulțumi pe cineva, ci doar gândiți-vă cum *ați putea* să o faceți". Dacă și acest lucru se dovedea prea dificil, Adler sugera că pacientul ar putea să-l mulțumească pe el, cel puțin, acordând o atenție deosebită viselor sau amintirilor timpurii, pentru a i le povesti la ședința următoare (vezi Adler, 1958, pp. 256–260; 1964, pp. 8, 25–26.)

Adler a elaborat tehnici terapeutice pentru a fi utilizate cu copii, inclusiv tratarea lor în mediul natural al casei și discuții cu părinții pe parcursul unor părți

din fiecare ședință și este recunoscut drept unul dintre inițiatorii psihoterapiei familiale și de grup. Totuși, el reliefează faptul că prevenția (sub forma parentajului și a educației adecvate a copiilor) este mult mai ușoară și mai puțin costisitoare decât tratarea psihopatologiei. (Vezi Adler, *Sensul vieții*, pp. 215–219; Mosak & Dreikurs, 1973, p. 37.)

Rezistență și transfer. Adler respinge ideile lui Freud despre rezistență și transfer. Într-adevăr, pacienții manifestă rezistență și frustrează terapeutul; însă aceasta reflectă incapacitatea lor de a coopera și lipsa curajului de a se schimba și/sau este un protest la adresa aurei amenințătoare de superioritate a terapeutului. Adler consideră transferul un rezultat al unei erori terapeutice, care agață dorințele de iubire și atenție excesive ale unui individ răsfățat. Adler ajunge la concluzia că transferul nu ar trebui să apară într-o terapie corect dirijată, o afirmație care pare destul de curioasă pentru o viziune care se bazează pe extinderea comportamentului de la o figură a autorității (precum un părinte) la alta (precum un terapeut sau un profesor). (Vezi Adler, 1958, p. 72; *Sensul vieții*, pp. 207–208; *Practica și teoria psihologiei individuale*, pp. 60–65.)

În mod ideal, în terapia adleriană pacientul învață că nu este inferior și că deține capacitatea de a depăși probleme importante printr-un efort adecvat. Prin urmare, pacientul abandonează strădaniile egoiste (și de autosabotaj) ce vizează obținerea unei superiorități ieftine și facile, elaborează un sil de viață grevat de un mai mare interes social și obține prin curaj și cooperare acele recompense pe care le poate oferi lumea reală.

Munca

Adler a exprimat un interes viu față de aspectele sociologice și psihologice ale muncii și a pledat energic pentru o legislație a condițiilor de lucru. El recomanda ca alegerea profesiei unui individ să fie congruentă cu stilul său personal de viață și cu amintirile timpurii. De exemplu, prima amintire a unui pacient a fost aceea în care el privea pe fereastră în timp ce alții munceau. Acest om și-a găsit satisfacție, în cele din urmă, ca negustător de artă, o carieră ce i-a permis să-și continue rolul râvnit de privitor, într-o modalitate ce promova interesul social. În mod similar, cea mai timpurie amintire a multor medici este o moarte în familie. (Vezi Adler, 1958, pp. 79, 85–86; *Înțelegerea vieții*, p. 65.)

Pentru Adler, incapacitatea de a alege o viitoare ocupație încă din copilărie și adolescență denotă existența unui complex de inferioritate subiacent. Prin urmare, toți profesorii de școală elementară ar trebui să le ceară elevilor să scrie compuneri cu titlul „Ce-mi doresc să fiu în viață", pentru a-i confrunta cu această problemă importantă (Adler, 1958, pp. 239–251; *Înțelegerea vieții*, p. 118).

Religia

Potrivit lui Adler, îndemnul „iubește-ți aproapele" și a prefera să dai decât să primești sunt expresii dezirabile ale interesului social. El caracterizează

respingerea cu cinism a acestor precepte de către Freud drept o dovadă de egoism caracteristică individului răsfățat. Dar nu merge până acolo încât să îmbrățișeze credința lui Jung într-o trebuință religioasă înnăscută și reliefează motivele practice pentru cooperarea cu alte ființe umane. Scopul principal al religiei este acela de a spori interesul social, Dumnezeu simbolizează obiectivul autodesăvârșirii la care aspirăm cu toții și reîncarnarea simbolizează credința potrivit căreia individul poate schimba un stil de viață patologic cu unul sănătos.

Adler consideră Biblia o lucrare minunată, dar avertizează asupra faptului că predarea conținuturilor sale copiilor poate duce la eforturi bizare și greșite de a obține superioritatea. De exemplu, un psihotic poate utiliza în mod inadecvat religia, elaborând un complex de superioritate a cărui caracteristică este să audă vocea lui Dumnezeu. Sau un nevrotic poate alege să fugă de dificultățile vieții de zi cu zi concentrându-se asupra unei existențe în viața de apoi. (Vezi Adler, *Cunoașterea omului*, p. 60, pp. 209–210; 1958, pp. 60–61, 53; 1979g, p. 33; 1979h.)

Educația

Adler acordă o atenție considerabilă efectului pe care îl are educația asupra dezvoltării personalității. Pentru un copil, școala reprezintă proba de foc în care își poate testa gradul de pregătire pentru viața socială și oferă, probabil, singura posibilitate de a corecta erorile parentale care ar fi putut apărea. „Școala este brațul prelungit al familiei... ar fi speranța noastră, dacă toți profesorii ar fi [bine] pregătiți, astfel încât existența psihologilor să nu mai fie necesară" (Adler, 1958, pp. 156, 180; vezi și Adler, *Cunoașterea omului*, p. 265). Din nefericire, puțini educatori știu cum să ajute personalitatea fiecărui copil să se dezvolte în direcțiile adecvate. Și efectivul claselor este adesea mult prea numeros, punând în dificultate chiar și un profesor talentat, care nu poate face mai mult decât să predea materia recomandată.

Potrivit lui Adler, educatorul este acela care se confruntă cu sarcina dificilă și provocatoare de a pregăti copilul pentru cooperare și de a-i inculca idealurile sociale care permit progresul civilizației. „Adevăratul scop al școlii este să construiască personalitatea... [și] scopul principal al educației este adaptarea socială" (Adler, *Înțelegerea vieții*, p. 121, p. 98). Profesorul este dator să minimizeze rolul jucat de ereditate în dezvoltarea personalității, altfel copilul va evita responsabilitatea (și educatorul își va justifica slaba prestație), atribuind eșecurile factorilor genetici. „Poate că situația [profesorului] ar fi ușurată dacă ar putea spune unui copil «Nu ești dotat pentru matematică», însă nu ar face decât să descurajeze copilul" (Adler, 1958, p. 170). Importanța ambiției individuale și a competiției trebuie, de asemenea, redusă, pentru a promova dezvoltarea interesului social.

În concepția lui Adler, învățământul mixt este o metodă excelentă de a pregăti copilul pentru cooperarea între sexe. Totuși, ar trebui evitate clasele speciale pentru copii „înapoiați", deoarece este posibil să producă descurajare și complexe de inferioritate. „Într-o clasă în care sunt copii excepționali, progresul întregii

clase poate fi accelerat de nivelul ridicat și este nedrept pentru ceilalți membri să-i privezi de un astfel de stimul" (Adler, 1958, p. 171). Ca întotdeauna, Adler consideră încurajarea mult superioară pedepsei și amenințărilor. Iar profesorii trebuie să servească drept modele în ceea ce privește interesul social, să-și trateze elevii cu respect și să dorească sincer să contribuie la binele omenirii. (Vezi Adler, *Cunoașterea vieții*, pp. 157, 265; 1958, pp. 59, 156–181; *Sensul vieții*, p. 32; *Înțelegerea vieții*, pp. 96–99.)

Evaluarea teoriei

Critici și controverse

Reducționismul. Parcimonia este un atribut atrăgător al oricărei teorii și rețeta practică de viață a lui Adler oferă un contrast înviorător față de complicata metafizică jungiană. Totuși, se pare că psihologia individuală subestimează în mod serios complexitatea comportamentului uman.

Modelul holistic al lui Adler respinge posibilitatea unor conflicte intrapsihice problematice, pe care mulți alți teoreticieni (printre care Freud, Jung și Horney) le consideră extrem de importante. Mai mult, accentul pus de Adler pe obiectivele noastre conștient alese duce la o concepție asupra angoasei care este, în cel mai bun caz, un adevăr parțial și în cel mai rău caz uimitor de naivă. Angoasa implică adesea o suferință intensă și este puțin probabil ca această turbulență emoțională să fie doar o tentativă de manipulare, menită să atragă atenția altor oameni. Psihanaliștii ar susține că, în eventualitatea în care un pacient ar alege conștient noi scopuri de viață și și-ar da toată silința pentru a le atinge, aceste eforturi ar putea fi subminate de puternice forțe inconștiente contrare care nu au fost suficient analizate.

Adler sugerează frecvent că alegerea unui stil de viață patogen este generată de unul sau două incidente-cheie din copilărie, precum nașterea unui frate ori a unei surori sau o inferioritate organică. Totuși, pentru mulți psihologi cauzele psihopatologiei sunt, adesea, mai complicate și multiple. Afirmația lui Adler potrivit căreia transferul nu apare într-o terapie corect dirijată este, de asemenea, discutabilă. Și concluziile sale potrivit cărora ereditatea nu influențează personalitatea, oamenii sănătoși nu visează și psihoza este doar o versiune mai gravă a descurajării nevrotice trebuie privite ca niște erori majore.

Accentuarea exagerată a factorilor sociali. Adler definește în întregime personalitatea în termeni de relații interpersonale. Psihologia socială este o disciplină importantă, dar ea reprezintă numai o fațetă a psihologiei moderne. Cei mai mulți teoreticieni actuali sunt de acord că personalitatea există și poate fi studiată și independent de alte ființe umane.

Accentuarea exagerată a inferiorității. O altă sursă de controversă se referă la afirmația lui Adler potrivit căreia toți nevroticii, delicvenții și psihoticii suferă de un complex de inferioritate. Sentimentele exagerate de neputință joacă un rol

important în multe tulburări, dar explicarea în termeni similari a miliardelor de varietăți de psihopatologie este îndoielnică. Adler depistează un complex de inferioritate și în comportamente precum dormitul în poziție fetală și pasiunea pentru cafeaua tare, neîndulcită, dând de înțeles că „inferioritatea" este pentru psihologia individuală ceea ce este „sexualitatea" pentru psihanaliză — un construct atât de pervaziv, încât există pericolul de a-și pierde puterea explicativă.

Optimismul excesiv. În timp ce teoria freudiană a fost criticată pentru pesimismul său accentuat, psihologia individuală ar putea prea bine migra spre polul opus. Dacă ființele umane nu posedă nicio trăsătură inerentă distructivă sau nepermisă și dacă dețin un potențial înnăscut pentru interes social, cum putem explica incidența atât de multor războaie, crime, infracțiuni și a altor dezastre generate de om? Influențele psihologice și sociale asupra creșterii copiilor ar trebui să fie cu adevărat virulente pentru a provoca un asemenea carnagiu. Din acest motiv, vederile mai puțin înfierbântate ale lui Freud sau Jung sunt considerate de unii observatori mai congruente cu dovezile istorice.

Alte critici. Opera lui Adler (la fel ca cea a lui Freud și a lui Jung) reflectă o lipsă completă de analiză statistică, toate concluziile sale fiind justificate de propriile observații subiective. El nu stabilește nici repere cantitative pentru a deosebi iubirea părintească reală dar sănătoasă de răsfăț sau susținerea minimă (dar suficientă) de neglijare. În plus, Adler nu reușește să-și mențină credința declarată în unicitatea fiecărei personalități umane. El menționează frecvent trăsături de caracter, tipuri de vise și alte similitudini între ființele umane și sugerează că stilurile de viață ale copiilor răsfățați (sau neglijați) cuprind mulți factori comuni.

La fel ca Freud, Adler poate fi criticat de acei teoreticieni care cred că personalitatea continuă să se dezvolte după al cincilea sau al șaselea an de viață. Deși psihologii moderni au uitat adesea să-i acorde meritul cuvenit lui Adler, el însuși pare să nu fi observat unitatea sa de vedere semnificativă cu Jung. Deși autorealizarea, finalismul, patologia ca sistem bolnav de relații sociale și ideea că oamenii sunt răspunzători în mare parte de sensul propriilor lor vieți sunt marcante și în psihologia analitică, în opera lui Adler nu apare aproape nicio referire la Jung. În cele din urmă, chiar dacă stilul literar al lui Adler este clar și inteligibil, este, de asemenea, și extrem de repetitiv. Multe dintre cărțile sale constau din conferințe needitate și suferă de o prolixitate și o lipsă de organizare iritante.

Cercetarea empirică

Efectele ordinii la naștere asupra diverselor variabile de personalitate și de comportament au făcut obiectul unui volum considerabil de cercetări. Aceste variabile acoperă de la probleme fundamentale, precum succesul la școală și în muncă, relațiile cu cei de-o vârstă, dependența, încrederea în sine și competitivitatea, până la aspecte particulare, precum sugestibilitatea hipnotică și preferința

pentru folosirea unei mâini sau a celeilalte. Rezultatele sugerează că există o tendință ca primii născuți să aibă mai mult succes, să fie mai dependenți, mai temători, mai ușor de influențat de către autoritate și mai puțin înclinați să practice sporturi periculoase; ca ultimii născuți să fie mai ușor acceptați de cei de-o vârstă; și, contrar așteptărilor lui Adler, ca printre copiii mijlocii să se întâlnească proporția cea mai ridicată de delincvenți. Totuși, trecerea în revistă a acestei literaturi bogate nu face obiectul prezentului text.

Însă rezultatele acestor cercetări nu sunt deloc limpezi. Deși, conform multor studii, ordinea la naștere este importantă, potrivit altora, nu este. Unele studii susțin ipotezele adleriene, altele nu. Un motiv plauzibil pentru obținerea rezultatelor contradictorii este problema menționată anterior: ordinea în care s-a născut o persoană nu corespunde neapărat cu poziția sa psihologică în familie. De exemplu, gândiți-vă la ultimul dintre doi copii născuți la șase ani diferență. Este probabil ca acest copil să fie tratat diferit față de cel mai mic dintre doi copii a căror naștere s-a produs la o diferență de doar un an — și anume, mai mult ca un copil unic sau ca un prim-născut. Poate cea mai îndreptățită concluzie este că poziția unui copil în familie are, probabil, o influență generală asupra dezvoltării personalității (așa cum a afirmat Adler), însă predicțiile făcute asupra comportamentului unei persoane doar pe baza acestei variabile nesofisticate este improbabil să fie foarte corecte. Cu toate acestea, se menține interesul stârnit de efectele pe care le-ar putea avea ordinea la naștere (de exemplu, Sulloway, 1996).

Numeroase cercetări susțin credința lui Adler privind importanța sentimentelor de inferioritate exagerate, deși folosesc o terminologie diferită (de exemplu, stimă de sine, autoeficacitate percepută). De vreme ce aceste cercetări nu au drept scop evaluarea teoriei adleriene, acestea vor fi discutate ulterior, în Capitolul 9 și Capitolul 16.

Alte cercetări referitoare la teoria adleriană s-au ocupat de construirea unor scale care să măsoare interesul social și stilurile de viață, relația dintre interesul social, pe de o parte, și comportamentul cooperant și atracția interpersonală, pe de altă parte, și relația dintre amintirile timpurii, pe de o parte, și alegerea vocațională și gradul de reușită în învățământul superior, pe de altă parte. Majoritatea acestor cercetări au fost publicate în *Journal of Individual Psychology* și, cu unele excepții, tind să susțină teoria adleriană. (Vezi, de exemplu, Manaster & Corsini, 1982, pp. 288–300.)

În ceea ce privește psihoterapia, Fiedler (1950) a comparat procedurile utilizate de terapeuții de orientare psihanalitică, nondirectivă, respectiv adleriană. El a descoperit că terapeuții abili tindeau să folosească metode similare, indiferent de orientarea lor teoretică, și că aveau semnificativ mai multe în comun decât terapeuții din cadrul aceluiași curent psihologic. Câteva studii, printre care acelea ale lui Heine (1953) și Shlien, Mosak și Dreikurs (1962), au declarat obținerea unor rezultate neîndoielnice în cazul terapiei adleriene. Este disponibilă, de asemenea, și o colecție de articole despre utilizarea amintirilor timpurii în psihoterapie (Olson, 1979).

Contribuții

Cel mai frapant indicator al importanței lui Adler este măsura în care ideile sale sunt reflectate în teorii psihologice mai recente. De exemplu:

Teoria și practica adleriană	*Variante moderne*
Reliefează aspectele sociale ale personalității	Teoriile de orientare socială ale lui Fromm, Horney și Sullivan
Tendința nevrotică de a conduce, de a căuta susținere sau de a-i evita pe alții (vezi Adler, 1979j, p. 68); străduința greșită înspre mărirea personală	Cele trei soluții nevrotice ale lui Horney, sindromul „gloriei"
Individul care „își păzește bietele comori"	Orientarea către acumulare (Fromm)
Copilul care se hotărăște să fie rău sau care respinge delicatețea	„Transformarea rău-voitoare" a lui Sullivan
Accent pus asupra Eului	Psihologia Eului (Erikson și alții)
Importanța alegerilor personale și a asumării vieții	„Faptul-de-a-fi-în-lume" și confruntarea cu spaima de neant, în psihologia existențială
Importanța stimei de sine, a empatiei și a egalității în terapie și a învinuirii comportamentului copilului, nu a personalității sale	Accentul pus de Rogers pe stima de sine, empatie, autenticitate și acceptare necondiționată
Utilizarea gesturilor pentru a dezvălui stilul de viață	„Limbajul corporal"; studiul efectuat de Allport asupra comportamentului expresiv
Egalitatea femeilor	Mișcarea feministă
Stil de viață autocreat	Psihologia constructelor personale a lui Kelly; proprium-ul lui Allport
Interes social	Un criteriu de sănătate mentală în terapia lui Maslow
Tratarea copiilor în prezența părinților lor; înființarea la Viena a centrelor pentru psihiatria copilului	Terapie de familie; terapie de grup; psihiatrie comunitară
Interviuri față în față în psihoterapie; frecvența ședințelor o dată sau de două ori pe săptămână	Diverse forme moderne de psihoterapie

Adler a fost primul psiholog care a scos în evidență determinanții sociali ai personalității, un factor important care a fost subestimat de Freud și de Jung. El a fost, de asemenea, singurul dintre teoreticienii timpurii ai personalității care a acordat o atenție considerabilă infracționalității, educației și consilierii copilului. Spre deosebire de Freud, Adler a studiat copiii în mod direct și sugestiile sale practice de creștere a copiilor sunt foarte valoroase.

La fel ca Jung, Adler a subliniat că finalismul și obiectivele alese de individul însuși joacă un rol semnificativ în dezvoltarea personalității. Termenii *complex de inferioritate* și *stil de viață* au devenit parte din limbajul nostru cotidian. Importanța sentimentelor exagerate de inferioritate și a încercărilor sănătoase și distorsionate de compensare este, de asemenea, acceptată pe deplin de psihologii moderni. Relativa simplitate a psihologiei individuale oferă deopotrivă avantaje și dezavantaje, unora dintre pacienți fiindu-le mai ușor să înțeleagă învățăturile lui Adler decât pe acelea ale lui Freud sau Jung.

În ciuda acestor contribuții semnificative, lui Adler adesea i s-a refuzat aprecierea cuvenită. Un exemplu demn de remarcat (și tipic) este acela al unui psihanalist elvețian care a declarat public, odată, că ideile lui Adler erau o prostie, pentru ca, numai câteva momente mai târziu, să spună despre un pacient că suferă de sentimente de inferioritate dureroase compensate printr-o conduită arogantă. În mod similar, într-un necrolog apărut în respectabilul *New York Times* se afirma că Jung ar fi descoperit complexul de inferioritate. (Vezi Ellenberg, 1970, pp. 641–648.) Deși influența lui Adler asupra gândirii psihologice moderne a fost subtilă și neintruzivă, sunt voci care ar susține că a fost, de asemenea, extinsă — într-o asemenea măsură, încât, în ciuda erorilor sale semnificative, practic toți psihologii actuali ar trebui considerați cel puțin parțial adlerieni.

Propuneri de lectură

Considerând repetitivitatea scrierilor lui Adler, oricare dintre lucrările sale mai recente ar putea servi drept o introducere suficientă. Printre acestea se numără *Cunoașterea omului* (1927), *Înțelegerea vieții* (1929), *What Life Should Mean to You* (*Ce ar trebui să însemne viața pentru tine*) (1931) și *Sensul vieții* (1933). Printre sursele secundare utile sunt acelea oferite de Bottome (1957), Ellenberger (1970), Furtmüller (1979), Manaster și Corsini (1982) și Orgler (1972).

Recapitulare

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE**. *Interesul social*: Fiecare ființă umană are un potențial înnăscut de a relaționa și de a coopera cu alți oameni. Interesul social stabilește regulile pentru o dezvoltare personală adecvată și ne permite să îmblânzim forțele superioare ale naturii prin intermediul cooperării. Totuși, aceasta este doar o tendință și este foarte posibil să respingem interesul nostru social inerent, devenind patologic egocentrici. Potrivit lui Adler, ereditatea nu exercită, practic, nicio influență asupra personalității. *Scopurile vieții și finalismul*: De obicei, până la vârsta de cinci ani, ne alegem propriile noastre scopuri în viață și mijloacele pentru a le realiza. Aceste aspirații viitoare, mai degrabă decât cauzele apriorice, determină personalitatea individului. *Sentimentele de inferioritate și lupta pentru superioritate*: Scopul principal subiacent tuturor comportamentelor umane este acela al luptei pentru superioritate (sau autodesăvârșire), motivat de sentimentele

de inferioritate ale copilului în fața mediului copleșitor. Lupta sănătoasă pentru superioritate este călăuzită de interesul social, în timp ce lupta patologică este caracterizată de egoism și de lipsa de preocupare pentru ceilalți. Sentimentele de inferioritate, chiar într-o proporție redusă, sunt nelipsite din viața fiecăruia, ceea ce poate stimula forme de compensare bazate pe interesul social. Totuși, dacă un copil este expus unor condiții patogene, sentimentele de neajutorare pot deveni copleșitoare, dând naștere unui complex de inferioritate distrugător.

2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII**. Teoria holistică a lui Adler tratează personalitatea ca pe o unitate indivizibilă și nu face nicio presupunere în privința structurii sale. El acceptă totuși existența unui fel de inconștient în care sunt incluse acele trăsături de caracter neplăcute pe care nu dorim să le înțelegem. Însă, pentru el, conștientul și inconștientul sunt unite în serviciul scopurilor de viață alese de individ, și nu aflate în conflict.
3. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII**. Mama servește copilului drept punte către viața socială și contactul matern adecvat este responsabil de dezvoltarea interesului social al celui mic. Rolul tatălui este acela de a încuraja sentimentele de încredere în sine și de a sublinia nevoia de a alege o ocupație potrivită. *Factori patogeni de dezvoltare*: Dezvoltarea personalității este puternic influențată de factori patogeni precum răsfățul, neglijarea și inferiorițăile organice. Totuși, nu atât experiențele copilului determină personalitatea, ci concluziile pe care le trage în urma acestora. *Ordinea la naștere*: Poziția copilului în familie influențează dezvoltarea personalității. *Stilul de viață*: Copilul răspunde la diverși factori de dezvoltare alegându-și scopurile pentru viață și mijloacele de a le atinge. Aceste scopuri și metode, precum și percepțiile și amintirile corespunzătoare sunt cunoscute sub numele de stil de viață. Fiecare stil de viață este unic și este reflectat de trăsăturile caracteriale, gesturile și amintirile timpurii ale individului.
4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE**. *Interpretarea viselor*: Visele sunt doar o altă expresie a stilului de viață al unui individ. Ele creează o stare emoțională de autoamăgire care rămâne prezentă la trezire și slujește scopurilor pe care individul și le-a ales în viață. *Psihopatologia:* Psihopatologia implică întotdeauna un complex de inferioritate subiacent și o lipsă de interes social. Printre simptomele frecvente se numără complexul de superioritate și protestul viril. Nevroza își are originea în copilărie, când diverșii factori patogeni determină selectarea unui stil de viață eronat. *Psihoterapia*: Obiectivul psihoterapiei adleriene este acela de a facilita dezvoltarea unui stil de viață nou și caracterizat de un interes social mai puternic. Spre final, trebuie adus la lumină complexul de inferioritate dureros care se ascunde în spatele modalității distorsionate și egoiste de a lupta pentru obținerea superiorității. Terapeutul este mai degrabă încurajator, decât sever și omniscient și se străduiește să fie perceput ca un egal. *Alte aplicații*: Adler a manifestat un interes viu în domeniul muncii și al educației.
5. **EVALUAREA**. Psihologia individuală a fost criticată pentru prezentarea unei imagini reducționiste a comportamentului uman, punând un prea mare accent

asupra factorilor sociali și sentimentelor de inferioritate, pentru exprimarea unui optimism ieșit din comun referitor la natura umană și pentru utilizarea unei metodologii neștiințifice. Pe de altă parte, multe dintre ideile lui Adler au fost încorporate în teoriile psihologilor moderni. Lui i se atribuie descoperirea determinanților sociali ai personalității, paternitatea bine-cunoscuților termeni *complex de inferioritate* și *stil de viață*, sprijinirea egalității între sexe, reliefarea rolului obiectivelor alese de către individul însuși în dezvoltării personalității, contribuția la apariția terapiilor de grup și familiale, precum și la înțelegerea infracționalității și a educării copiilor.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. Cum au influențat personalitatea și experiențele de viață ale lui Adler următoarele sale credințe: (a) conștientul și inconștientul conlucrează pentru a servi obiectivelor alese de persoană și personalitatea *nu* este sfâșiată de conflicte interioare dureroase; (b) introspecția este una dintre caracteristicile cu care încearcă să se apere „ființa debilă"; (c) Instinctele moștenite sunt o „dogmă" și nu au niciun efect asupra personalității; (d) trăsăturile caracteriale patogene (precum aroganța și timiditatea) și angoasa sunt „artificii ieftine" pentru evitarea dificultăților vieții, iar nevroza este, de asemenea, „o cale ușoară de evadare"?
2. Sunteți de acord cu fiecare dintre ideile adleriene menționate în întrebarea anterioară? De ce da sau de ce nu?
3. Adler este de părere că interesul social, și nu Supraeul ar trebui să stabilească regulile de urmat pentru dezvoltarea adecvată a personalității. (a) Este această idee ușor de acceptat în această țară? (b) Dați un exemplu în care o persoană sau un grup de persoane din viața reală poartă o luptă pentru superioritate lipsită de interes social și dăunătoare societății.
4. Dați un exemplu din viața reală sau dintr-un roman bine cunoscut, pentru a arăta cum pot „ficțiunile" să aibă o influență puternică asupra comportamentului.
5. „Timiditatea, închiderea în sine [și] neîncrederea [sunt] trăsături prin care cel slab încearcă să se apere." (a) De ce devine o persoană ceea ce Adler numește o ființă „slabă"? (b) Ce motive pozitive ar fi putut avea Adler pentru a folosi un termen depreciativ, așa cum este „cel slab"? (c) Ce ajutor poate primi un individ din partea unor trăsături precum timiditatea și neîncrederea și împotriva cui?
6. Dați un exemplu din viața personală, din viața cuiva apropiat sau din literatură care să arate: (a) cum conduce răsfățul la un dureros complex de inferioritate; (b) cum conduce neglijarea la un dureros complex de inferioritate; (c) cum poate fi ascuns un complex de inferioritate în spatele unui complex de superioritate; (d) cum poate duce o inferioritate organică la un dureros complex de inferioritate; (e) o persoană care respinge interesul social

„[construind] un zid numai pentru a fi sigur de bietele sale comori"; (f) un stil de viață sănătos.

7. Care este diferența dintre lăudarea sau blamarea succesului sau eșecului unui copil și blamarea personalității copilului? Ilustrați cu un exemplu.
8. Bazându-vă pe propria viață, sunteți de acord cu concluziile lui Adler privind ordinea la naștere? De ce da sau de ce nu?
9. Ce dorință inconștientă a lui Adler ar fi putut fi realizată prin convingerea sa că „am încetat să mai visez imediat ce am înțeles ce însemna să visezi"?
10. Cum ar interpreta Adler următoarele vise? (a) „visul cu trenul", descris în Capitolul 2, întrebarea pentru studiu nr. 12. (b) Un tânăr visează că zboară într-un avion cu reacție. Brusc, avionul începe să coboare în picaj și pare gata să se prăbușească. Visătorul se teme, dar se trezește înainte de a lovi pământul.
11. Dați două exemple în care, referitor la același domeniu, opinia lui Adler era mai egalitaristă decât aceea a lui Freud.
12. Potrivit lui Adler, copiii sclipitori ar trebui repartizați în clase normale și *nu* în clase pentu copii supradotați, pentru a putea accelera progresul celor mai puțin dotați. (a) Ce motive personale ar fi putut avea Adler pentru a susține această afirmație? (b) Sunteți de acord? De ce da sau de ce nu?
13. Un terorist aruncă în aer o clădire dintr-o țară străină detestată. Cum ar explica Adler acest comportament?
14. Directorul executiv al unei corporații importante își minte colegii și publicul, delapidând o mare sumă de bani și strângând astfel milioane pentru el însuși. Cum ar explica Adler acest comportament?
15. Cum ar putea o persoană care suferă de sentimente de inferioritate puternice (și probabil inconștiente) să folosească teoriile personalității pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai împlinită?

Partea a II-a. Comentarii și sugestii

1. Gândiți-vă la separarea dureroasă a lui Adler de Freud și la dorința lui de a întemeia propria teorie. Amintiți-vă că Freud a reliefat importanța pulsiunilor instinctuale, a inconștientului și a conflictelor intrapsihice și era el însuși introspectiv (gândiți-vă la autoanaliza sa). Observați că „artificii ieftine" și „o cale ușoară de evadare" implică faptul că trăsăturile de caracter patologice și nevroza se află în mare parte sub controlul nostru conștient.
2. (a) Eu nu sunt de acord. Atât propria mea experiență, cât și un volum considerabil de dovezi clinice indică importanța uriașă pe care o au conflictele intrapsihice. Consultați secțiunea 2 și ultimul paragraf al secțiunii 3 ale istoricului de caz din Anexă. (b) Eu nu sunt de acord. Pentru Freud, Jung și chiar pentru Adler, cunoașterea de sine este esențială și dificilă și nu poate fi obținută fără introspecție. (c) Eu nu sunt de acord. Deși controversa „învățat–dobândit" nu este deloc ușor de rezolvat, numeroase cercetări indică faptul că ereditatea are un efect semnificativ asupra dezvoltării personalității. (d) Eu nu sunt de acord. Angoasa puternică este mult prea dureroasă pentru

a fi doar un „artificiu" conștient îndreptat spre câștigarea compasiunii și atenției, deși acesta poate fi unul dintre beneficiile sale secundare. În ceea ce privește o nevroză gravă, nici aici nu este nimic „simplu". Gândiți-vă cât de dureroase au fost pentru Freud propria angoasă și nevroză, pentru a fi împins să găsească metode adecvate de tratament.

3. (a) Ce tip este mai des întâlnit în societatea noastră: oamenii care pun pe primul plan caritatea și grija față de semeni sau oamenii care sunt individualiști și foarte competitivi (precum în bine-cunoscuta atitudine „a câștiga nu este totul, ci unicul lucru care contează")? (b) Gândiți-vă la scandalul Enron.
4. Un exemplu de „ficțiuni" în literatură: sunt multe momente în romanul *Shogun* al lui James Clavell în care o credință într-un fel de reîncarnare influențează comportamentul războinicilor samurai, în special dorința lor de „a muri acoperiți de glorie" în această viață. În viața reală, ne putem gândi la piloții kamikaze din timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Desigur, pe lângă „ficțiuni", în ambele exemple a fost vorba și de presiunile exercitate de societate. Unii samurai sau piloți kamikaze este posibil să fi pus la îndoială dezirabilitatea (nemaivorbind de gloria) unei morți în numele suveranului sau al țării, dar se temeau de reacția conducătorilor și colegilor lor.
5. (a) Gândiți-vă la efectele răsfățului, neglijării și inferiorităților organice și la obiectivele de viață alese de fiecare individ. (b) Slăbiciunea poate fi depășită atât prin cultivarea propriei forțe, cât și printr-o practică și o învățătură adecvate. Dimpotrivă, atribuirea problemelor pe care le are un individ unor influențe moștenite le poate face să pară și mai dificile sau chiar de nebiruit. (c) Gândiți-vă la comportamentele pe care le evită persoana datorită acestor trăsături. Cum ar putea fi mai confortabil să nu dai curs acestor comportamente decât să încerci și să eșuezi?
6. Citiți secțiunea 3 a istoricului de caz din Anexă. (b) și (c) Unul dintre exemplele mele preferate din literatură, deși nu este bine-cunoscut, este acela al lui Clark Fries din *Podkayne of Mars (Podkayne, fata de pe Marte)* al lui Robert Heinlein. Clark este un băiat de 11 ani precoce, sigur de sine și extrem de inteligent, care a fost neglijat de părinții săi, preocupați de propriile cariere. El își dezvoltă un stil de viață caracterizat prin neîncredere față de ceilalți oameni și tentative constante de a-și demonstra superioritatea, tentative care, de obicei, sunt încununate de succes. De exemplu, când o pasageră de pe o navă spațială dă dovadă de snobism și sarcasm față de familia sa, el îi îmbibă prosopul într-o soluție chimică nedetectabilă, care-i colorează fața într-un roșu strălucitor pentru câteva zile, obligând-o să se retragă în camera ei. El își tolerează cu greu sora, o adolescentă plăcută și aparent normală, și se distrează scriind comentarii critice în jurnalul ei cu cerneală invizibilă. Doar finalul cărții ne dă de înțeles că el va avea într-o zi acces la sentimentele sale și va învăța să țină la alți oameni. (d) Vezi secțiunea 4 a istoricului de caz din Anexă. (e) Două exemple din literatură: Ebenezer Scrooge, din motive evidente, și Gail Wynand din romanul *The Fountainhead (Izvorul)* al lui Ayn Rand, care urăște oamenii obișnuiți deoarece sunt supuși greșelilor și are o pivniță secretă cu opere de

artă prețioase, de care numai el se poate bucura. (f) Cu riscul de a părea cinic, eu nu cunosc multe astfel de exemple. Sper că voi cunoașteți.

7. Am auzit odată o mamă (nu o persoană cunoscută) strigând la un copil de aproximativ 5 ani: „Ce-i în neregulă cu tine? Nicio persoană sănătoasă nu ar face așa ceva! Nu vei reuși niciodată nimic! Ești prost!" Astfel de incidente nu sunt izolate; ele reprezintă modele tipice de comportament între părinte și copil. După cum subliniază Adler, astfel de atacuri asupra personalității copilului pot avea consecințe extrem de dăunătoare, printre care un profund resentiment și dezvoltarea unui complex de inferioritate. La fel ca orice părinte, și eu reacționez uneori exagerat la greșelile fiicei mele, dar sunt atent să-i critic acțiunile, și nu personalitatea. Aș putea spune: „Nu mai face atâta zgomot! Nu este o idee bună, atunci când mami încearcă să se odihnească".
8. Este adevărat, copiii unici tind să fie răsfățați, se așteaptă să fie în centrul atenției și își exagerează propria importanță. Dar nu cred că poate fi prezis corect comportamentul unei persoane ținând cont numai de ordinea sa la naștere, chiar dacă unele cărți pretind că sunt capabile de acest lucru.
9. Gândiți-vă la separarea dureroasă a lui Adler de Freud, la accentul semnificativ pus de Freud asupra viselor și la scopul visului avut de avocatul care îi fusese coleg de clasă lui Freud (vezi secțiunea asupra interpretării visului din Capitolul 2).
10. (a) Ce emoții ar putea rezulta la trezirea din acest vis și cum ar putea influența aceste emoții comportamentul visătorului? Ce avertisment în privința personalității visătorului ar putea ascunde acest vis?
11. Gândiți-vă la părerile lui Adler despre femei și la tehnicile sale terapeutice.
12. (a) Amintiți-vă că Adler nu a fost un elev prea bun, spre deosebire de Freud. (b) Dacă societatea noastră are nevoie de oameni mai capabili, ar trebui să ne asumăm riscul încetinirii progresului copiilor dotați repartizându-i în clase obișnuite, unde profesorul trebuie să-și adapteze metodele la majoritatea elevilor? Nevoile celor mai puțin dotați ar trebui să conteze la fel de mult ca nevoile copiilor talentați?
13. Ar atribui Adler comportamentul teroristului unei părți întunecate a personalității care a câștigat conflictul intrapsihic purtat cu elementele pozitive? De ce nu? De ce ar fi căpătat teroristul un complex de inferioritate și o lipsă de interes social? Ce l-ar determina pe Adler să susțină că teroristul a fost un copil neglijat? Ce l-ar determina pe Adler să creadă că aruncarea în aer a clădirilor este un „artificiu ieftin" pentru obținerea superiorității? (Ce este mai greu: să arunci ceva în aer sau să găsești soluții la probleme importante dar dificile, de care va beneficia toată lumea?) Ce „ficțiuni" ar fi putut influența comportamentul teroristului? Cum ar fi putut fi aplicat teroristului avertismentul lui Adler legat de pericolele inegalității sociale și de afirmația sa potrivit căreia „nimeni nu poate suporta o poziție de inferioritate fără furie și dezgust"?
14. Ar fi atribuit Adler comportamentul directorului unei părți întunecate a personalității care a câștigat conflictul intrapsihic purtat cu elementele pozitive? De ce nu? De ce ar fi avut directorul un complex de inferioritate și o lipsă

de interes social? Ce l-ar determina pe Adler să considere comportamentul directorului un „artificiu ieftin" pentru obținerea superiorității? Aceste explicații sunt similare celor de la întrebarea 13; ce ar putea spune aceasta despre teoria lui Adler?

15. Vezi Capitolul 17.

Karen Horney
Nevroză și dezvoltare umană

Pentru Karen Horney, la fel ca pentru Jung și Adler, dezbaterea științifică a antrenat cu sine câteva momente dureroase de respingere profesională. Pentru Horney, încercarea a survenit în 1941, când a devenit clar că modalitatea ei de a aborda psihanaliza s-a îndepărtat semnificativ de conceptele freudiene tradiționale predate la New York Psychoanalytic Institute. A rezultat o ședință zgomotoasă, culminată cu votarea unanimă a eliminării ei. (Vezi Rubins, 1978, pp. 239–240.) În tăcerea mormântală a acelui episod dramatic de neuitat, ea s-a ridicat și a pășit încet cu capul sus — și a fondat propria teorie importantă, una care combină accentul pus de Adler pe factorii sociali și o privire optimistă asupra naturii umane cu modelul conflictului intrapsihic, pe care Adler l-a respins în mod deosebit.

Obiective

- *Să elaboreze o teorie care să păstreze accentul pus de Freud asupra inconștientului, dar să sublinieze cauzele sociale ale personalității, în special relația copilului cu părinții, în detrimentul pulsiunilor.*
- *Să se dispenseze de constructul freudian controversat (și nemăsurabil) de libido.*
- *Să rectifice viziunea pesimistă a lui Freud asupra naturii umane, susținând că potențialitățile noastre interioare sunt pe de-a-ntregul sănătoase.*
- *Să arate că Adler se înșelase considerând personalitatea un întreg și că Freud avea dreptate: personalitatea devine adesea o „casă" divizată împotriva ei înseși, măcinată de dorințe și obiective conflictuale.*
- *Să explice astfel de conflicte intrapsihice fără a diviza personalitatea în părți separate precum Se-ul, Eul și Supraeul.*
- *Să arate că psihopatologia implică nevoia compulsivă de a fi protejat, de a-i domina pe alții sau de a fi singur („soluții nevrotice"), conflicte intrapsihice severe, o angoasă intensă și o ură de sine.*

- *Să explice de ce nevroticul nu este satisfăcut cu realizări chiar semnificative și se simte obligat să lupte pentru mai mult.*
- *Să rectifice erorile lui Freud în privința sexualității feminine.*

Scurtă biografie

Karen Danielsen Horney (pronunțat „hornai") s-a născut în Germania, la 16 septembrie 1885, într-un sătuc (Blankenese) din apropierea Hamburgului. Tatăl ei era un căpitan de vas înalt, îndrăzneț, ale cărui vederi misogine se loveau frecvent de acelea ale mândrei, inteligentei și frumoasei sale mame. Din familia sa făceau parte, de asemenea, un frate mai în vârstă, câteva surori și frați vitregi din cele două căsătorii anterioare ale tatălui său și o bunică vitregă iubitoare și caldă. (Vezi Kelman, 1967; Rubins, 1978.)

Studentă eminentă pe tot parcursul anilor universitari, Karen și-a obținut doctoratul în medicină la Universitatea din Berlin, în 1915. S-a specializat în psihanaliză, s-a alăturat Institutului Psihanalitic din Berlin în 1918 și și-a început practica privată un an mai târziu. În cele din urmă, s-a rupt de cercurile freudiene ca urmare a problemei sexualității feminine. La 31 octombrie 1909, Karen s-a căsătorit cu omul de afaceri Oskar Horney. Au avut împreună trei fiice; dar un atac aproape letal de meningită și inflația galopantă postbelică din Germania l-au transformat pe Oskar dintr-o persoană de succes într-un om falit și retras. Soții Horney s-au separat în 1920 și au divorțat oficial în 1939.

La fel ca Freud, Horney a fost descrisă ca o ființă complicată și cu multe fețe: puternică și slabă, empatică și distantă, mămoasă și nepăsătoare, dominatoare și modestă, corectă și meschină. Era o persoană discretă, care s-a confesat în principal jurnalului său până după vârsta de 20 de ani, care ascundea o mare parte din ea însăși de ochii publici, și a legat puține relații intime. Cu toate acestea, avea o charismă evidentă, capabilă de a captiva atât indivizi, cât și o audiență numeroasă. În mod interesant, propriul său comportament cuprindea toate cele trei soluții nevrotice care au format piatra de temelie a teoriei sale: nevoia de a fuziona cu o altă persoană și de a se abandona unei relații pasionale cu un bărbat (trebuința de afecțiune umană), nevoia de a controla astfel de dorințe pentru a putea rămâne independentă și a avea putere asupra sa și a altora (agresivitatea față de semeni) și dorințe ocazionale de a se retrage din lume de-a lungul perioadelor dificile din viața sa, devenind apatică și distantă (fuga de oameni). (Vezi McAdams, 1993; pp. 211–221; Quinn, 1988; Rubins, 1978, pp. xii-xiv, 1–4, 239, 302, 338.)

În anul 1932, Horney a emigrat din Berlin la Chicago, iar în 1934 s-a alăturat Institutului de Psihanaliză din New York. Totuși, diferențele de viziune dintre teoriile sale și psihanaliza ortodoxă au dus în curând la dispute înverșunate. Lucrările de absolvire ale studenților ei erau respinse de institut după o analiză superficială, deoarece nu se conformau suficient doctrinei oficiale, iar în 1941 ea a suferit aceeași soartă, ridicându-i-se calitatea de instructor și de analist formator. Ca urmare, Horney a demisionat din Societatea Psihanalitică din New York,

fondându-și propriul Institut American pentru Psihanaliză, printre ai cărui membri s-au numărat, un timp, Fromm și Sullivan. (Și ei au demisionat în cele din urmă, axându-se asupra propriilor interese teoretice.) De atunci, scrierile sale (în total, șase cărți) au fost destinate unei ignorări încăpățânate din partea freudienilor ortodocși, în timp ce, în alte părți, au obținut o largă recunoaștere și apreciere. Karen Horney a murit de cancer, la New York, la 4 decembrie 1952.

Natura fundamentală a ființelor umane

Horney este de acord cu Adler în privința faptului că omul se naște cu o abilitate constructivă. Facem eforturi pentru a ne dezvolta potențialitățile sănătoase, iar comportamentul patologic apare numai dacă această forță înnăscută îndreptată spre creșterea pozitivă (**autorealizarea**) este blocată de forțe externe, sociale:

> Pesimismul lui Freud cu privire la nevroze și la tratamentul lor provine din profunzimea neîncrederii sale în bunătatea omului și dezvoltarea omului. Omul — postula el — este sortit să sufere sau să distrugă. Pulsiunile care îl conduc pot fi doar controlate sau, în cel mai bun caz, „sublimate". Convingerea mea este că omul are capacitatea, precum și dorința de a-și dezvolta potențialitățile și de a deveni o ființă umană cuviincioasă, chiar dacă relațiile sale cu ceilalți, și deci cu sine însuși, vor continua să fie tulburate. (Horney, *Conflictele noastre interioare. O teorie constructivă asupra nevrozei*, p. 18; vezi și *Autoanaliza*, pp. 111–112.)

Structura și dezvoltarea personalității

Horney împărtășește opiniile lui Freud în privința importanței proceselor inconștiente, inclusiv a refulărilor puternice și menținute activ. Astfel, ea respinge cu înverșunare abordarea holistică a lui Adler. „[Nevroticii sunt] sfâșiați de conflicte interioare... Orice nevrotic... este în război cu sine însuși" (Horney, *Conflictele noastre interioare*, p. 14; 1950, p. 112; vezi și Horney, *Direcții noi în psihanaliză*, pp. 32–33).

Cu toate acestea, Horney are puține de spus despre structura și dezvoltarea personalității. „Nu cred că e posibil să localizez conflictele nevrotice cu ajutorul unei scheme, așa cum face Freud" (Horney, *Direcții noi în psihanaliză*, p. 159). Ea preferă să-și dedice majoritatea scrierilor următoarelor trei aplicații majore: nevroza, psihoterapia și sexualitatea feminină.

Aplicații suplimentare ale teoriei lui Horney

Nevroza

Horney este de acord cu Freud, Jung și Adler că între nevroză și comportamentul normal este o diferență de grad, mai degrabă decât de natură. Viața este dificilă

și fiecare dintre noi se află în conflict cu sine într-un moment sau altul. Totuși, există diferențe izbitoare între conflictele normale și conflictele nevrotice. Conflictele normale pot fi în întregime conștiente și, de obicei, pot fi rezolvate, ca atunci când trebuie să alegi între a merge la o petrecere și a studia pentru examenul de a doua zi. Conflictele nevrotice sunt considerabil mai grave, implică o dilemă care pare insolubilă și sunt întotdeauna profound reprimate, astfel încât „numai ușoare semne ale bătăliei furibunde din interior ajung la suprafață" (Horney, *Conflictele noastre interioare*, p. 26; vezi și p. 23; 1950, p. 37).

Angoasa fundamentală. Horney susține că nevroza este consecința relațiilor interpersonale perturbate în copilărie, și nu a vreunei pulsiuni instinctuale sau libidinale. Părinții pot adopta comportamente patogene precum dominarea, hiperprotecția, indulgența exagerată, umilirea, perfecționismul, ipocrizia, inconstanța, slăbiciunea față de ceilalți copii, adorația oarbă sau neglijarea:

> [Aceste erori] se reduc la faptul că oamenii din jur sunt prea absorbiți de propriile nevroze pentru a fi capabili să iubească copilul sau măcar să-l perceapă în mod corect, ca pe o ființă diferită; atitudinile lor față de el sunt determinate de propriile lor trebuințe și răspunsuri nevrotice... Drept rezultat, copilul nu manifestă un sentiment de apartenență, de „noi", ci o profundă insecuritate și o vagă neliniște, pentru care eu folosesc termenul de angoasă fundamentală. (Horney, 1950, p. 18; vezi și, Horney, *Conflictele noastre interioare*, p. 35; 1950, pp. 202, 221–222, 275.)

Acest sentiment de singurătate într-o lume ostilă și înspăimântătoare (**angoasă fundamentală**) nu-i permite copilului desfășurarea unor relații interumane normale. „Primele încercări de a se pune în legătură cu semenii sunt determinate nu de sentimentele sale reale, ci de necesități strategice. El nu se bucură pur și simplu de ceva sau îi displace, își pune încredere în cineva sau manifestă neîncredere, își exprimă dorințele sau protestează față de cele ale semenilor, ci în mod automat născocește moduri de a da piept cu oamenii și de a-i manipula cu un minimum de pagubă pentru el însuși" (Horney, *Conflictele noastre interioare*, p. 183).

Pentru a alina sentimentele dureroase de angoasă, copilul abandonează impulsul sănătos spre autorealizare, punându-și toate resursele în dobândirea siguranței. Copilul caută siguranța exagerând una dintre cele trei caracteristici principale ale angoasei fundamentale: neajutorarea, agresivitatea sau izolarea. Neajutorarea ca soluție nevrotică este marcată prin dorințe excesive de protecție (**trebuința de afecțiune umană**), orientarea agresivă duce la tentative de dominare și control (**agresivitatea față de semeni**), iar soluția izolării reliefează evitarea celorlalți (**fuga de oameni**).

Fiecare dintre aceste trei soluții nevrotice este compulsivă și inflexibilă. Spre deosebire de individul normal, care se poate mișca spre oameni, împotriva lor sau se poate îndepărta de ei în funcție de cum dictează circumstanțele, nevroticul rar se abate de la orientarea aleasă. Uneori totuși au loc excepții. Cele două

orientări care sunt minimalizate conştient îşi păstrează puterea în inconştient şi răzbat uneori, pentru a influenţa comportamentul manifest.

Trebuinţa de afecţiune umană. Nevroticul a cărui mişcare este înspre oameni încearcă să reducă angoasa şi să obţină un sentiment de siguranţă fiind îngrijit şi protejat. Suferindul pare mânat de imperativele „trebuie să mă iubeşti, să mă protejezi, să mă ierţi, nu să mă părăseşti, *pentru că* sunt atât de slab şi de neajutorat". Acest sentiment de „bietul de mine" seamănă mai degrabă cu o „Cenuşăreasă vitregită". (Horney, *Conflictele noastre interioare*, p. 46; vezi şi pp. 42–53 ; 1950, pp. 214–258).

La nivel conştient, astfel de indivizi sunt convinşi că ei sunt sincer interesaţi de alţi oameni şi doresc să fie utili şi curtenitori. Ei nu sunt conştienţi de faptul că refulează o ostilitate puternică, un egoism şi o asertivitate sănătoasă. „Pacientul greşeşte doar atunci când susţine că întreaga sa căutare frenetică a afecţiunii şi aprobării este autentică, pe când, în realitate, partea autentică este puternic umbrită de insaţiabilul său impuls de a se simţi în siguranţă... [Pacientul la care predomină trebuinţa de afecţiune umană a refulat intens] o nemiloasă lipsă de interes faţă de ceilalţi, atitudini de sfidare... [dorinţa] de a-i controla şi manipula pe ceilalţi [şi] trebuinţe neînduplecate de a excela sau de a se bucura de succese vindicative." (Horney, *Conflictele noastre interioare*, pp. 44, 47–48.)

Agresivitatea faţă de semeni. Nevroticul a cărui orientare este împotriva oamenilor priveşte viaţa ca pe o junglă darwinistă unde doar cel mai adaptat supravieţuieşte şi încearcă să reducă angoasa şi să obţină siguranţa prin control şi dominare. Precum copilul neglijat din teoria adleriană, suferindul priveşte majoritatea oamenilor ca pe nişte potenţiali inamici. „Orice situaţie sau relaţie este privită din punctul de vedere al lui «ce pot eu scoate din asta?»... Pentru [acest individ] cruzimea este tărie, lipsa de consideraţie pentru ceilalţi este onestitate, iar urmărirea nemiloasă a propriilor scopuri este realism." (Horney, *Conflictele noastre interioare*, pp. 56, 58; vezi şi pp. 54–62; 1950, pp. 187–213.)

Conştient, astfel de indivizi se consideră puternici şi dominatori. Ei nu îşi dau seama de faptul că refulează sentimente puternice de neajutorare şi o nevoie sănătoasă de iubire şi că pot avea un comportament sadic faţă de cei slabi, întrucât slăbiciunea reprezintă un memento a ceea ce le displace mai mult la ei înşişi. Horney (*Conflictele noastre interioare*, pp. 97–109) numeşte aceasta **externalizarea** materialului inconştient, construct similar cu termenul freudian şi jungian de proiecţie (şi care se întâlneşte în toate formele de nevroze).

Fuga de oameni. Nevroticul care fuge de oameni încearcă să reducă angoasa şi să obţină siguranţa prin evitarea contactului cu ceilalţi. „El este ca acea persoană cazată la hotel care rareori dă jos de la uşa camerei sale pancarta cu textul «Nu deranjaţi»." (Horney, *Conflictele noastre interioare*, p. 66; vezi şi pp. 63–80; 1950, pp. 259–290.)

Conştient, asemenea indivizi cred că îşi sunt complet suficienţi şi că nicio altă persoană şi niciun lucru nu le sunt indispensabile. Ei îşi susţin această credinţă

limitându-şi inconştient nevoile, amorţindu-şi emoţiile şi supraestimându-şi unicitatea şi superioritatea. Ei rareori solicită ajutor, chiar dacă aceasta înseamnă să nu obţină ceea ce doresc. Şi sunt înclinaţi să vadă în nevoia de a oferi un cadou la o zi de naştere sau de a ajunge la timp la o întâlnire, în presiunea fizică resimţită când au un guler strâns sau poartă o cravată sau în cea mai neînsemnată posibilitate de a se ataşa emoţional de o altă persoană o intruziune neanunţată şi ostilă din lumea exterioară. Ei nu înţeleg că nicio persoană nu este o insulă şi că refulează năzuinţe puternice de dependenţă şi dorinţe sănătoase de afiliere şi iubire.

Imaginea idealizată. Aspectele refulate ale personalităţii nevrotice şi dureroasele conflicte interioare sunt ascunse, în plus, prin dezvoltarea unei magnifice **imagini idealizate** (Horney, *Conflictele noastre interioare*, pp. 82–96; 121; 1950, pp. 22–23, 86–109). O nevrotică docilă poate să creadă despre ea însăşi că este atât de altruistă şi de atrăgătoare, încât merită iubire veşnică. Un nevrotic agresiv poate să creadă că el ştie întotdeauna cel mai bine şi nu greşeşte niciodată. Ori o nevrotică izolată, care, de fapt, tânjeşte după afecţiune, poate crede despre ea însăşi că este atât de capabilă şi autosuficientă, încât nu are niciodată nevoie de nimeni.

În ciuda aspectelor sale implauzibile, imaginea idealizată îi pare destul de reală creatorului ei. Rezultatul este un cerc vicios. Imaginea idealizată stabileşte repere de neatins, care fie aduc înfrângerea definitivă, fie provoacă reducerea imaginii idealizate, în contact cu testul aspru al realităţii. Aceste eşecuri sporesc ura şi înstrăinarea faţă de adevăratul sine slab (**autodispreţ**), intensificând conflictele interioare şi dependenţa de imaginea idealizată. (Vezi Figura 5.1.) Pe măsură ce această imagine devine din ce în ce mai nerealistă, individul se simte obligat să o sprijine cu şi mai mari succese (**glorie**). (Vezi *Conflictele noastre interioare*, p. 84; 1950, pp. 39, 118, 154–155, 367.)

La fel ca Faust, nevroticii „îşi vând sufletul diavolului", abandonându-şi adevăratele dorinţe în favoarea imaginii idealizate. Şi, ca în cazul lui Frankenstein, propria lor creaţie ajunge să-i distrugă. Aceasta întrucât bătălia dintre imaginea idealizată patologică şi adevăratul sine, sănătos dar aparent slab şi umilit, se dovedeşte a fi cel mai grav conflict interior dintre toate:

> Ca să spunem lucrurilor pe nume, un individ îşi construieşte o imagine idealizată despre sine deoarece nu se poate tolera pe sine aşa cum este în realitate. Imaginea, după câte s-ar părea, contracarează această calamitate; dar, aşezându-se pe sine pe un piedestal, îşi poate tolera şi mai puţin Eul real şi începe să tune şi să fulgere împotriva acestuia, să-l dispreţuiască şi să-l facă să geamă sub jugul propriilor sale experienţe irealizabile. El oscilează apoi între autoadoraţie şi autodispreţ, între imaginea sa idealizată şi imaginea sa dispreţuită, fără a dispune de niciun fel de hinterland statornic în care să se poată retrage... Sinele [dumnezeiesc] este constrâns să urască [sinele] său real... [şi acesta este] conflictul interior central. (Horney, *Conflictele noastre interioare*, p. 94; 1950, pp. 112, 368.)

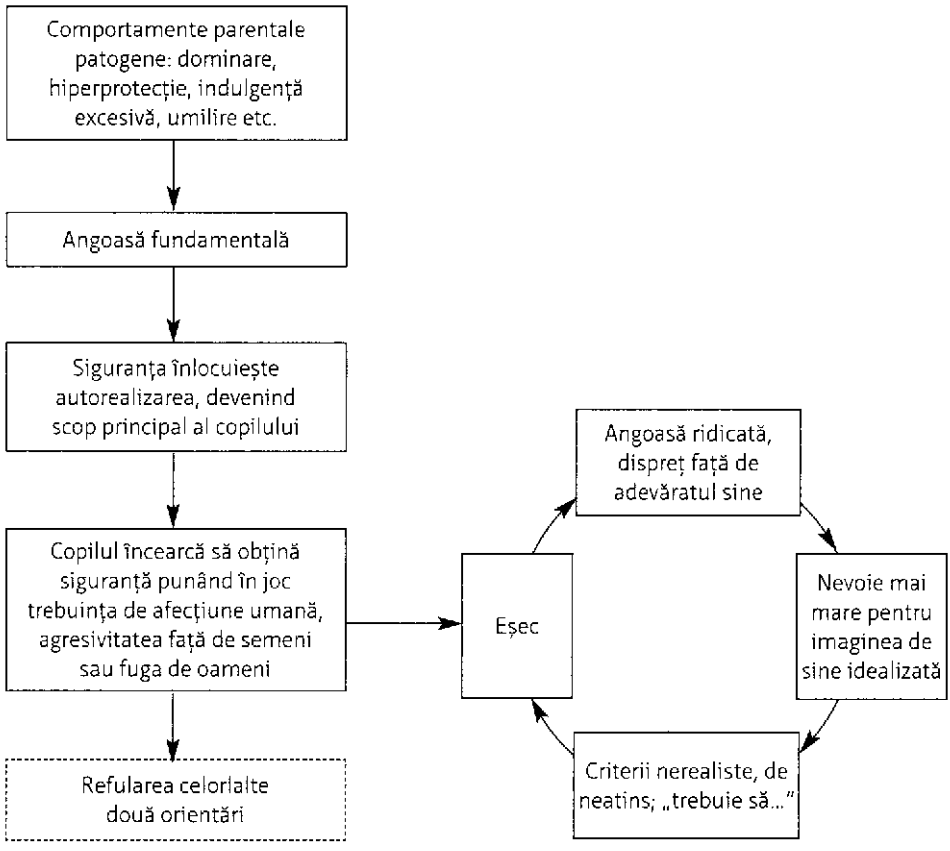


Figura 5.1. Cercul vicios produs de imaginea idealizată și de antecedentele sale.

Imaginea idealizată prezintă o anumită similitudine cu complexul de superioritate adlerian, de vreme ce amândouă ascund față de sinele individului sentimentele de slăbiciune. Însă imaginea idealizată magnifiată se află în conflict cu sinele autentic slab, ceea ce se deosebește net de concepția adleriană holistică și unificată asupra personalității. „Marea contribuție a lui Adler a fost aceea de a realiza importanța pulsiunilor de putere și de superioritate în nevroză. Cu toate acestea, Adler a zăbovit prea mult la suprafața problemelor încâlcite... [și] este de fapt un bun exemplu pentru felul în care până și o intuiție fecundă a proceselor psihice poate să devină sterilă dacă este dezvoltată unilateral și fără o fundamentare potrivit descoperirilor esențiale ale lui Freud." (Horney, 1950, p. 372; *Personalitatea nevrotică a epocii noastre*, p. 11; vezi și, Horney, *Personalitatea...*, pp. 141–145; *Direcții noi în psihanaliză*, p. 217.)

A pretinde și a trebui. Imaginea idealizată convertește adesea dorințele în **pretenții** nerealiste, care se presupune că îndreptățesc suferindul să trăiască

SCURTĂ RECAPITULARE

Câteva concepte horneyene importante

Agresivitate față de semeni (control)	O tentativă nevrotică de a reduce angoasa și de a obține siguranță prin dominarea și controlul altor oameni, concomitentă cu refularea sentimentelor de neajutorare și izolare și a trebuințelor normale de iubire. Una dintre cele trei soluții nevrotice ale problemei angoasei fundamentale.
Angoasă fundamentală	Sentimentul de a fi singur într-o lume ostilă și înspăimântătoare. Principalele trei caracteristici ale angoasei fundamentale sunt neajutorarea, agresivitatea și izolarea.
Autorealizare	Dezvoltarea propriilor potențialități și abilități sănătoase.
Conflict nevrotic (conflict interior)	Un dezacord intrapsihic inconștient între pulsiunile normale și cele nevrotice sau între pulsiuni nevrotice contradictorii.
Externalizare	Trăirea proceselor intrapsihice ca și cum s-ar întâmpla în afara propriei persoane; similară proiecției.
Fugă de oameni (izolare)	O tentativă nevrotică de a reduce angoasa și de a obține siguranță prin evitarea altor oameni și prin încercarea individului de a-și fi complet autosuficient, concomitent cu refularea sentimentelor de neajutorare și agresivitate și a trebuințelor normale de prietenie și iubire. Una dintre cele trei soluții nevrotice ale problemei angoasei fundamentale.
Glorie	Sentimente grandioase de succes apărute atunci când individul pare să fi satisfăcut cerințele imaginii idealizate. Cu toate acestea, goana nevroticului după glorie este compulsivă și insațiabilă.
Imagine idealizată	O imagine de sine grandioasă, magnifiată, care ascunde Eul autentic al persoanei, slab și detestat.
Imperative de tipul „trebuie"	Comenzi date de propria personalitate de a se conforma imaginii idealizate, dar care pot fi externalizate, părând (în mod incorect) impuse de alți oameni.
Pretenții	Cerințe și expectații nerealiste pe care nevroticul le impune altor oameni.
Trebuință de afecțiune umană (docilitate)	O tentativă nevrotică de a reduce angoasa și de a obține siguranță fiind îngrijit și protejat, concomitentă cu refularea sentimentelor de agresivitate și izolare și a trebuințelor normale de asertivitate. Una dintre cele trei soluții nevrotice ale problemei angoasei fundamentale.
Ură de sine	Detestarea abilităților, sentimentelor și dorințelor autentice proprii deoarece sunt diferite de (și par cu mult inferioare) imaginea idealizată.

succesul și gloria. Un individ singuratic și care, inconștient, se simte antipatic poate să nu facă niciun efort pentru a alina această situație dureroasă,

așteptându-se să fie invitat în oraș de un altul. Un nevrotic ale cărui sentimente de incompetență profesională sunt refulate poate pretinde că merită o slujbă mai bună, fără a o dobândi sau fără măcar să o solicite. Sau pacienții se pot aștepta la rezultate deosebite în urma psihoterapiei, fără a trebui să se implice în rezolvarea propriilor probleme (Horney, 1950, pp. 40–63).

Nevroticul este, de asemenea, condus de comenzi interioare autoimpuse destinate să satisfacă imaginea idealizată, pe care Horney le numește „tirania lui **a trebui**". Aceasta poate cuprinde convingerea că trebuie să te bucuri de faima universală, să fii complet lipsit de egoism, să ai întotdeauna dreptate, să fii întotdeauna victorios, să fii un amant sau un soț perfect și așa mai departe. Imperativele pot fi externalizate, părând (în mod incorect) că sunt impuse de alți oameni, precum părinții sau șeful. Spre deosebire de Supraeul freudian, imperativele reprezintă întotdeauna o forță nevrotică, „exact ca tirania politică într-un stat polițienesc" (Horney, 1950, p. 67; vezi și pp. 64–85, 123).

Alte simptome nevrotice. Întrucât suferindul este sfâșiat în direcții opuse de conflictele interioare dureroase, este probabil ca acesta să aibă comportamente disonante și șovăitoare. O nevrotică a cărei tendință este de a se îndrepta către oameni poate exprima ocazional o asertivitate normală, apoi, temându-se că va pierde protecția celorlalți, poate deveni mai docilă. Ori un nevrotic izolat poate observa dorințe nedeslușite de iubire și afecțiune participând la o petrecere, pentru ca mai apoi să plece în grabă, nevoia de a fugi de alții devenind copleșitoare. Un astfel de comportament seamănă cu o mașină care este condusă cu un picior pe pedala de accelerație și cu celălalt pe frână, suferindul fiind aruncat când într-o parte, când în alta.

Conflictele interioare dintre dorințele autentice refulate ale nevroticului și cerințele imaginii idealizate pot transforma deciziile relativ minore în crize majore și epuizante, precum asumarea unei funcții sociale sau comandarea cinei într-un restaurant. Alte simptome obișnuite ale nevrozei cuprind lipsa de speranță și disperarea individului că nu se va mai face bine niciodată, provocate de imposibilitatea de a satisface imaginea idealizată și oboseala care rezultă din irosirea unei energii substanțiale în puternicul tumult interior. La fel ca Adler, Horney privește complexul Oedip drept un simptom care provine din educarea improprie a copilului, și nu ca pe un fenomen universal. (Vezi Horney, *Personalitatea nevrotică a epocii noastre*, pp. 62–69; 121–122; *Direcții noi în psihanaliză*, pp. 76–81; *Conflictele noastre interioare*, pp. 121–180; 1950, p. 143.)

Psihoterapia

Fundamentul teoretic. Pentru Horney, scopul psihoterapiei este acela de a scoate la iveală și de a rezolva conflictele interioare profund refulate ale pacientului, permițând, prin urmare, forțelor constructive înnăscute să crească și să se dezvolte. (Vezi Horney, *Direcții noi în psihanaliză*, cap. XVI; *Conflictele noastre interioare*, pp. 181–202; 1950, pp. 333–365.)

În mod ideal, pacientul face două descoperiri importante în legătură cu soluția nevrotică aparent salvatoare. De fapt, ea produce tot mai multă frustrare și autodispreț și ascunde puternice forțe opuse. Nevroticul motivat de trebuința de afecțiune umană descoperă ostilitatea și egoismul care se află în spatele dorinței excesive de a face pe plac altora. Nevroticul care manifestă agresivitate față de semeni devine conștient de puternicele sentimente de neajutorare. Iar nevroticul care fuge de oameni recunoaște nevoile accentuate de dependență care intră în conflict cu dorința de a-i evita pe ceilalți. Atunci, pacientul trebuie să aducă la lumină conflictul interior central, să renunțe la atrăgătoarea imagine idealizată și să opteze pentru satisfacția considerabilă (și provocarea) de a-și actualiza sinele autentic. Totuși, pentru a fi eficiente, astfel de *insight*-uri trebuie să fie percepute atât emoțional, cât și rațional:

> Cunoașterea de sine [a pacientului] nu trebuie să rămână la nivel intelectual, deși poate începe de acolo, ci trebuie să devină o experiență emoțională... Simpla înțelegere intelectuală este echivalentă cu lipsa totală de „înțelegere": aceasta nu devine reală pentru el; nu devine proprietatea sa personală; nu prinde rădăcini în el. (Horney, 1950, pp. 342–343.)

Tehnici terapeutice. La fel ca Freud, Horney utilizează din plin asocierea liberă și interpretarea. Totuși, este mai activă decât psihanalistul freudian tipic. De asemenea, la fel ca Adler, Horney încearcă să modifice obiectivele alese de pacient și așteptările sale. Răspunzând disperării unui pacient, terapeutul poate spune: „Fără îndoială că situația e dificilă. Dar ceea ce o face disperată e atitudinea voastră față de ea. Dacă ați lua în considerare schimbarea pretențiilor voastre față de viață, nu ar fi deloc nevoie să vă mai simțiți disperați" (Horney, *Conflictele noastre interioare*, p. 156). Dacă un pacient suferă de temeri puternice că ar putea fi umilit de ceilalți, pentru terapeut aceasta poate reprezenta externalizarea unui profund autodispreț. „Este o lecție de durată și dificil de învățat pentru oricine că alții nu pot nici să ne lezeze, nici să ne consolideze stima de sine." (Horney, 1950, p. 136.)

Spre deosebire de Freud, Horney încurajează adesea pacienții să recurgă la autoanaliză. Și avertizează că o scoatere exagerată în evidență a evenimentelor din copilărie poate încuraja pacienții să se complacă în amintirea rănilor trecute, în loc de a lucra la sarcina dificilă a psihoterapiei. (Vezi Horney, *Autoanaliza*; *Conflictele noastre interioare*, pp. 10, 13, 106–109, 151–152; 1950, p. 351.)

Interpretarea viselor. În psihoterapia lui Horney, visele pacientului reprezintă o sursă de informații valoroase. Spre deosebire de Adler, pentru Horney visele sunt un indiciu al adevăratelor noastre sentimente, mai degrabă decât o încercare de autoamăgire.

Visele despre rătăcirea propriului pașaport sau despre o ramă în care este montată o pânză goală exprimă pierderea sinelui autentic al visătorului. Precum în psihologia individuală, visele de cădere relevă insecuritatea ce se află dedesubtul vanității conștiente a pacientului; și, precum în psihologia analitică, a visa

că eşti vagabond sau idiot poate reprezenta o compensare a aroganţei conştiente. Un coşmar în care visătorul este închis într-o cameră cu un criminal reflectă un intens autodispreţ, pe când a te visa cultivând cu blândeţe o plantă sugerează preocupare faţă de sine şi compasiune. Visul în care pacientul dă un telefon interurban terapeutului indică dorinţa sa de a-şi menţine izolarea şi visarea analistului în rol de temnicer relevă o dorinţă de a arunca asupra altora vina propriilor dificultăţi, prin externalizare. (Vezi Horney, *Direcţii noi în psihanaliză*, pp. 39–40; *Conflictele noastre interioare*, pp. 74, 109; 1950, pp. 31, 152–153, 188, 318, 349–350.)

Rezistenţă şi transfer. Horney împărtăşeşte convingerile lui Freud potrivit cărora pacienţii au rezistenţe inconştiente puternice la psihoterapie. Însă Horney susţine că pacienţii îşi apără soluţiile nevrotice şi neagă existenţa propriilor conflicte interioare pentru a menţine un sens al unităţii personale, pentru a evita înspăimântătoarea perspectivă a schimbării şi a se agăţa de singura modalitate adaptativă aparent eficientă pe care au cunoscut-o vreodată. Cu toate acestea, rezistenţele nu sunt în întregime dăunătoare. Ele oferă indicii despre aspecte inconştiente importante pe care pacientul doreşte să le evite şi asigură protecţie atunci când interpretările date de terapeut sunt prea ameninţătoare. (Vezi Horney, *Autoanaliza*, cap. X; *Conflictele noastre interioare*, pp. 157–158; 1950, p. 201, 334, 340; Singer, 1970, pp. 223–248.)

În contrast marcant cu Adler, Horney priveşte transferul ca pe cea mai mare descoperire a lui Freud. Cu toate acestea, ea susţine că transferul apare datorită faptului că terapeutul devine o ţintă uşoară pentru tentativele uzuale ale pacientului de a căuta afecţiunea umană, de a deveni agresiv cu semenii sau de a fugi de oameni. Nevroticul agresiv încearcă să domine terapeutul, nevroticul izolat stă precum un spectator în aşteptarea leacului miraculos oferit de terapeut, iar nevroticul docil foloseşte durerea şi suferinţa pentru a-şi justifica aşteptarea unui ajutor imediat (Horney, *Direcţii noi în psihanaliză*, cap. IX; 1950, p. 338).

Horney avertizează că obiectivele terapiei nu sunt niciodată complet îndeplinite. Nu stă „în puterea psihanalistului de a transforma pacientul într-o fiinţă fără cusur. El poate doar să-l ajute să aspire liber către asemenea idealuri... Scopul analizei nu este acela de a elimina riscurile şi conflictele din viaţă, ci de a-i permite individului ca în cele din urmă să-şi rezolve singur problemele (Horney, *Conflictele noastre interioare*, p. 202; *Direcţii noi în psihanaliză*, pp. 245–246).

Sexualitatea feminină

Deşi Horney se consideră o neofreudiană, teoria sa asupra sexualităţii feminine aderă mai curând la teoria lui Adler. În scrierile timpurii, ea recunoaşte existenţa invidiei de penis; însă ea respinge energic afirmaţia lui Freud potrivit căreia femeile normale îşi doresc să nască un băieţel ca substitut de penis disimulat şi că lipsa unui penis produce un şi mai mare autodispreţ şi un Supraeu mai slab. Potrivit lui Horney, un organism construit din punct de vedere biologic să

îndeplinească funcții feminine nu poate fi guvernat din punct de vedere psihologic de o dorință pentru atribute masculine. Ea arată că psihanaliza freudiană se bazează în principal pe studii realizate de terapeuți bărbați asupra unor pacienți bărbați, care ar fi putut prea bine eclipsa aspecte ale superiorității feminine, precum bucuriile maternității. (Vezi Horney, *Direcții noi în psihanaliză*, pp. 95–96; 1967, pp. 38, 53–55, 60, 63.)

În schimb, Horney reliefează influențele culturale asupra comportamentului feminin. Dacă societatea consideră că puterea, curajul, independența și libertatea sexuală sunt caracteristici masculine, în timp ce fragilitatea și dependența sunt descrise ca fiind inerent feminine, femeile vor tinde să creadă că merită o poziție subordonată. „Ideea că femeile sunt creaturi infantile și emotive și, prin urmare, incapabile de responsabilitate și independență este opera tendinței masculine de a reduce respectul de sine al femeii." (Horney, 1967, p. 146). Horney demonstrează că invidia lucrează în ambele părți, bărbații fiind inconștient invidioși pe sânii femeilor, pe pasivitatea și pe abilitatea lor de a purta în pântece copii. Conceptul de invidie de penis — avertizează ea — poate încuraja pacientele să-și externalizeze problemele, punându-le pe seama naturii, și nu a propriului lor comportament nevrotic. „Orice persoană care aparține unui grup minoritar sau mai puțin privilegiat tinde să facă uz de acest statut ca de un paravan pentru sentimentele de inferioritate de proveniență diferită." (Horney, *Direcții noi în psihanaliză*, p. 98.)

Evaluarea teoriei

Critici și controverse

Împrumuturile prea abundente din psihologia individuală și/sau din psihanaliza freudiană și numărul prea restrâns de constructe noi și importante pe care le-a introdus au constituit obiectul criticilor aduse lui Horney. În ciuda protestelor sale, externalizarea nu poate fi, de fapt, deosebită de proiecție; imaginea idealizată nu se poate spune că se îndepărtează în mod radical de complexul de superioritate; acțiunea imperativelor („trebuie să...") este în mare parte similară cu aceea a unui Supraeu extrem de sever; iar ideea unor conflicte intrapsihice între opuse precum agresivitatea și neajutorarea este foarte asemănătoare cu mecanismul de apărare al formațiunii reacționale. În plus, autorealizarea este un concept de origine jungiană. Judecata științifică poate fi aspră cu aceia care doar revizuiesc ideile altora, așa cum Horney însăși a observat. „Psihologii care s-au ocupat de demersul lui Freud nu i-au recunoscut așa cum se cuvine meritele de pionier. Este cât se poate de ușor să aduci modificări, dar cere geniu ca să fii cel dintâi care a avut o idee clară a posibilităților deschise." (Horney, *Direcții noi în psihanaliză*, p. 132.) Teoria sa nu a constituit un stimulent nici pentru cercetarea empirică.

Însă, probabil cel mai important, preocuparea lui Horney față de nevroză a determinat-o să neglijeze dezvoltarea personalității normale. De vreme ce ea consideră nevroza o diferență de grad și utilizează termenul de *nevrotic* numai pentru a vorbi despre „o persoană în măsura în care este nevrotică" (Horney, *Conflictele noastre interioare*, p. 25), teoria sa poate fi aplicată și indivizilor mai

 sănătoși. Cu toate acestea, prea mulți critici au tratat superficial scrierile sale și au descris-o în principal ca pe un clinician, subestimând grav importanța sa ca teoretician al personalității.

Contribuții

Scrierile lui Horney reprezintă ideile unui abil și experimentat psihoterapeut și sunt prezentate suficient de clar pentru a înlesni autoanaliza și înțelegerea. Încercarea sa de a modifica psihanaliza freudiană într-o direcție adleriană este suficient de originală pentru a merita o atenție deosebită; și oferă o alternativă viabilă pentru aceia care acceptă unele dintre tezele lui Adler și resping teoria freudiană a libidoului, dorind totuși să rețină ideea conflictului intrapsihic. Ea abordează angoasa și transferul cu o intuiție considerabil mai profundă decât aceea al lui Adler, în timp ce viziunea sa egalitaristă asupra femeilor concordă binișor cu opinia modernă. De asemenea, Horney oferă intuiții valoroase și bine cumpănite asupra semnificației și dinamicii celei mai comune forme de psihopatologie, nevroza. Deși unii o consideră pe Horney depășită, operele sale principale ar trebui să constituie o lectură obligatorie pentru aceia care doresc să obțină o mai bună înțelegere a personalității umane.

Propuneri de lectură

Cele mai importante cărți ale lui Horney sunt ultimele două, *Conflictele noastre interioare. O teorie constructivă asupra nevrozei* (în original: 1945) și *Neurosis and Human Growth* (*Nevroză și creștere umană*) (1950), care prezintă forma finală a teoriei sale. *Personalitatea nevrotică a epocii noastre* (în original: 1937) este, de asemenea, bine privită, iar *Feminine Psychology* (*Psihologia feminină*) (1923–1937) este interesantă deoarece prezintă opera sa timpurie asupra sexualității feminine, dar niciuna dintre acestea nu surprinde adevăratul spirit al ideilor sale profunde. Pentru o biografie a lui Horney, consultați Rubins (1978).

Recapitulare

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE.** Karen Horney este optimistă în privința naturii umane și conchide că avem atât capacitatea, cât și dorința de a ne dezvolta potențialitățile sănătoase și de a deveni indivizi normali. Comportamentul patologic apare numai dacă această tendință înnăscută către autorealizare este blocată de forțe sociale externe.
2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII.** Horney subliniază importanța proceselor inconștiente, a refulărilor puternice și activ menținute și a conflictelor intrapsihice dureroase. Cu toate acestea, ea preferă să nu utilizeze constructe structurale specifice.
3. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII.** Horney are puține de spus în privința dezvoltării personalității normale. Ea atribuie nevroza relațiilor perturbate cu

părinții în timpul copilăriei. Părinții care sunt prea acaparați de propria nevroză pentru a răspunde trebuințelor copilului recurg la comportamente patogene precum dominarea, hiperprotecția, indulgența excesivă, umilirea, neglijarea și altele. Prin urmare, copilul trăiește senzația singurătății într-o lume ostilă și înspăimântătoare (angoasă fundamentală).

4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE.** *Nevroza:* Copilul încearcă să-și aline dureroasa angoasă fundamentală exagerând una dintre cele trei caracteristici principale ale sale: neajutorarea, agresivitatea sau izolarea. De aici, o exagerare patologică a tendinței de a căuta afecțiunea umană, de a deveni agresiv împotriva semenilor sau de a fugi de ei. De asemenea, suferindul formează o imagine idealizată care intră în conflict cu sinele autentic, ascunde adevăratele dorințe și sentimente și stabilește criterii nerealiste și de neatins. Aceste criterii asigură eșecul ulterior, ceea ce sporește ura pentru sinele autentic (autodisprețul) și dependența de imaginea idealizată. Nevroza este, de asemenea, caracterizată de pretenții, impuneri, goana după glorie și alte simptome ce indică prezența unor conflicte interioare puternice. *Psihoterapia:* psihoterapia horneyană se străduiește să scoată la iveală și să rezolve conflictele interioare puternic refulate ale pacientului. Pacientul trebuie să învețe că soluția nevrotică presupus salvatoare lucrează, de fapt, împotriva sa și că ascunde atât puternicele forțe opuse, cât și adevăratele dorințe și sentimente ale suferindului. Procedurile cuprind asocierea liberă, interpretarea, o participare mai activă a analistului decât în psihanaliza freudiană și interpretarea viselor. *Sexualitatea feminină*: Horney respinge afirmația lui Freud potrivit căreia autodisprețul femeilor este mai mare și Supraeul lor mai slab deoarece nu posedă organul genital masculin. Ea susține că, din cauza influențelor culturale, femeile se consideră inferioare și subordonate și că bărbații invidiază anumite caracteristici feminine.
5. **EVALUAREA.** Horney a fost criticată pentru aderarea prea strânsă la ideile freudiene și adleriene și pentru eșecul de a dezvolta o teorie personală cuprinzătoare. Dar, de vreme ce nevroza reprezintă o diferență de grad, și nu una de natură, intuițiile sale asupra acestei tulburări contribuie semnificativ la lărgirea înțelegerii personalității umane. Mai ales încercarea sa de a modifica psihanaliza freudiană într-o direcție adleriană este suficient de originală pentru a merita un studiu amănunțit.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. Dați un exemplu din viața personală, din viața unei persoane apropiate sau din literatură care să ilustreze conflicte interioare dureroase și una dintre cele trei „soluții" nevrotice (trebuința de afecțiune umană, agresivitatea față de semeni sau fuga de oameni). Explicați cum în acest caz imaginea idealizată produce un cerc vicios unde problemele continuă să se înrăutățească și de ce există un conflict între imaginea idealizată, sinele autentic și dorințele

persoanei. Rezumați punctele-cheie ale acestui caz într-o diagramă similară Figurii 5.1.

2. Dați un exemplu din viața reală în care o persoană se înfurie pe un semen de-al său slab, deoarece această slăbiciune îi amintește, în mod amenințător, de ceea ce-i displace mai mult la ea însăși.
3. În Figura 5.1., de ce „criteriile nerealiste, de neatins" duc numai la eșec? Nu ar putea uneori să ducă și la succes?
4. Dați un exemplu din viața personală sau din viața unei persoane apropiate, pentru a ilustra: (a) tirania lui „trebuie", (b) simptomele nevrotice ale unui comportament inconsecvent și indecis.
5. Dați un exemplu din viața personală sau din viața unei persoane apropiate care să susțină concepția lui Horney potrivit căreia „este o lecție de durată și dificil de învățat pentru oricine că alții nu pot nici să lezeze, nici să consolideze stima de sine".
6. Cum ar interpreta Horney următoarele vise? (a) Visătorul se privește în oglindă, dar nu vede nicio reflexie. (b) Visătorul trimite o telegramă lungă psihoterapeutului său. (c) Visul cu aeroplanul descris în Capitolul 4, de la întrebarea pentru studiu 10b. (d) Visul cu trenul descris în Capitolul 2, întrebarea pentru studiu 12, presupunând că visătoarea a întârziat la gară deoarece șoferul de taxi a insistat să conducă mult prea încet.
7. În ceea ce privește femeile, Horney argumentează că un organism alcătuit biologic pentru a deservi funcții feminine nu poate fi guvernat din punct de vedere psihologic de o dorință pentru atribute masculine. Sunteți de acord sau nu cu această afirmație? De ce?
8. Dați un exemplu din viața reală pentru a susține afirmația lui Horney potrivit căreia „orice persoană care aparține unui grup minoritar sau mai puțin privilegiat tinde să facă uz de acest statut ca de un paravan pentru sentimentele de inferioritate de proveniență diferită".
9. Ce dovadă ar demonstra că imaginea idealizată descrisă de Horney este diferită de (și mai utilă decât) complexul de superioritate descris de Adler?
10. O studentă care muncește din greu pentru a-și menține nivelul de „zece pe linie" se plânge că părinții exercită presiuni asupra sa pentru a fi perfectă. Dacă, de fapt, părinții nu o supun la nicio presiune, cum ar explica Horney comportamentul ei?
11. Un sportiv profesionist câștigă primul său campionat mondial. Însă mulțumirea sa este de scurtă durată, el simțind că „trebuie" să câștige un al doilea campionat pentru a fi respectat. Cum ar explica Horney comportamentul sportivului?
12. Un terorist aruncă în aer o clădire dintr-o țară străină detestată. Cum ar explica Horney comportamentul teroristului?
13. Cum ar putea o persoană care, în ciuda eforturilor compulsive de a obține faima și gloria, nu este niciodată satisfăcută, nici măcar atunci când are realizări semnificative, să utilizeze constructele lui Horney pentru a lua decizii mai bune și pentru a trăi o viață mai împlinită?

1. Gândiți-vă la istoricul de caz descris în Anexă. Pacientul suferă de un sever conflict interior între trebuința de afecțiune umană și fuga de oameni, ultima fiind aleasă ca soluție nevrotică. (El este capabil să-și descrie conflictul deoarece, datorită psihoterapiei, a făcut progrese în conștientizarea lui; altfel, ar fi prea profund refulat.) Imaginea idealizată stabilește criterii de neatins, precum a nu avea niciodată nevoie de alți oameni, care este diametral opus (și astfel în conflict cu) față de trebuințele sale de iubire și afecțiune. Când încearcă, ocazional, să relaționeze cu alți oameni, eforturile sale sunt stângace și ineficace deoarece el nu și-a practicat abilitățile sociale. Aceste eșecuri constituie un memento amenințător al faptului că imaginea idealizată este o ficțiune și că sinele autentic este mult prea capabil de eroare. Așa că eșecurile (dar și sinele și dorințele autentice) sunt ascunse prin reliefarea și mai accentuată a imaginii idealizate, care duce la criterii nerealiste și de neatins, de unde noi eșecuri, și așa mai departe.
2. Gândiți-vă la filmul *Patton* și la bine-cunoscuta scenă în care generalul pălmuiește un soldat care suferă de epuizare. Acesta este un comportament foarte sever, chiar și din partea unui comandant militar hârșâit și, prin urmare, Patton este disciplinat. Ar putea indica acest comportament că Patton detesta, inconștient, propria slăbiciune? Dragostea sa pentru război este un motiv suficient pentru a-l include în categoria celor care nutresc „agresivitate față de semeni", o orientare în care neajutorarea este refulată deoarece este incompatibilă cu dorința de a controla? Ciocnirile cu superiorii săi, consecințe ale unor sfaturi proaste, i-au făcut mai mult rău decât bine; ar putea fi sugerată astfel inflexibilitatea tipică pentru soluțiile nevrotice, mai precis o incapacitate de a abandona „agresivitatea față de semeni", chiar dacă o astfel de atitudine ar fi în avantajul său?
3. A încerca să-ți dai toată silința este mult mai simplu decât să cauți să satisfaci criteriile stabilite de imaginea idealizată. Acestea sunt cerințe perfecționiste imposibil, de fapt, de satisfăcut. Chiar dacă apare un oarecare „succes" temporar (adică persoana scrie un roman și capătă o faimă mondială sau câștigă un premiu Oscar), nicio satisfacție nu durează mult întrucât adevărata problemă nu a fost rezolvată: persoana își urăște sinele autentic și a abandonat adevăratele sale dorințe pentru a obține succesele glorioase cerute de imaginea idealizată. Astfel, persoana decide că faima sau premiul nu este de ajuns și urmărește compulsiv victorii și mai mari — o direcție care duce, în cele din urmă, la eșec.
4. (a) Vezi secțiunea 5 a studiului de caz din Anexă. (b) Să utilizăm acest caz drept ilustrare: Comportamentul pacientului este contradictoriu, exprimând o dorință de iubire și afecțiune (ceea ce reflectă trebuințele sănătoase slab percepute), deși obișnuiește să-i evite pe ceilalți (aceasta fiind soluția nevrotică aleasă pentru problema angoasei fundamentale). Îi este greu să hotărască dacă să participe sau nu la o petrecere, ceea ce reflectă conflictul dintre nevoia sa de iubire și tendința sa obișnuită de a fugi de oameni. (De vreme ce această

decizie este luată, de obicei, în singurătate, angoasa de a fi împreună cu alți oameni nu este mare și adevăratele sale dorințe sunt, cumva, mai accesibile.)

5. Când eram mai tânăr, credeam că alți oameni îmi pot crește sau diminua stima de sine. Lauda sau o cronică de carte favorabilă mă făceau să simt că sunt o persoană valoroasă, în timp ce critica sau o cronică nefavorabilă îmi sugerau că este ceva în neregulă cu mine. Totuși, acum sunt de acord cu Horney: stima de sine vine din interior și lauda sau critica nu determină valoarea unui individ. Sunt încă interesat de părerile altor oameni deoarece pot învăța din ele, dar, de obicei, pot împiedica aceste opinii să-mi manipuleze stima de sine. Între a arăta o atenție cuvenită opiniilor altora și a le lua prea mult în serios există un echilibru greu de obținut și eu nu reușesc întotdeauna. Dar adesea am succes, iar gândul la afirmația lui Horney îmi este de folos.
6. Este dificil de ajuns la o interpretare valabilă de la un singur vis, mai ales de la fragmente de vise ca acestea și atunci când nu știi nimic despre visător. Dar presupun că Horney ar avea următoarele răspunsuri. (a) Visul reflectă pierderea sinelui autentic al visătorului. (b) Visătorul dorește să fugă în continuare de oameni, după cum arată distanța considerabilă dintre visător și terapeut. (c) Precum în teoria adleriană, acest vis de cădere exprimă insecuritatea subiacentă infatuării conștiente a visătorului. (d) Visătoarea folosește externalizarea pentru a da vina pe alți oameni pentru problemele sale, în acest caz pe șoferul de taxi.
7. Eu aș considera că aceasta este o critică sănătoasă a teoriilor provenite în principal din terapiile unor pacienți de sex masculin cu psihoterapeuți de același sex (de exemplu, Freud).
8. Gândiți-vă la argumentul unei persoane care a comis o infracțiune sau a făcut ceva greșit și apoi spune: „Aveți ceva cu mine numai pentru că eu sunt _____" (Completați numele oricărui grup minoritar.)
9. Dacă nevroticii sunt mult mai obosiți decât indivizii mai sănătoși, s-ar putea deduce faptul că ei consumă cantități considerabile de energie în conflicte intrapsihice. Dacă nevroticii recurg la un comportament inconsecvent mult mai des decât semenii lor mai sănătoși, ducându-se, de exemplu, la mai multe petreceri de unde pleacă însă la zece minute după ce au sosit deoarece resimt angoasă și disconfort, aceasta ar sugera că sunt trași în direcții opuse de dorințe aflate în conflict. Dacă, pe de altă parte, Adler are dreptate și personalitatea este întotdeauna un întreg pașnic și unitar, situația precedentă are prea puține șanse de a fi reală.
10. Ce sentimente negative ar putea avea studenta față de ea însăși? De ce ar dori să ascundă aceste sentimente de propria persoană? Cum ar putea o imagine idealizată s-o ajute în această privință? Ce „impuneri" i-ar putea cere imaginea idealizată? Cum ar putea ea externaliza aceste impuneri?
11. Care ar putea fi imaginea idealizată a sportivului? Cărui fapt s-ar putea datora o astfel de imagine idealizată? De ce sunt imposibil de satisfăcut cerințele imaginii idealizate?

12. Ar pune Horney comportamentul teroristului pe seama unei pulsiuni distructive? De ce nu? De ce teroristul ar fi putut trăi o angoasă fundamentală în copilărie? Ce soluție nevrotică a ales teroristul? Ce sentimente și dorințe contradictorii ar putea refula teroristul?
13. Vezi Capitolul 17.

Erich Fromm
Frica de libertate

Între 1941 și 1943, Institutul American de Psihanaliză înființat de Karen Horney a manifestat o atitudine amicală. În aprilie 1943, un alt scandal a scuturat comunitatea psihiatrică. Insitutul său i-a retras lui Erich Fromm dreptul de a susține analize de formare deoarece nu avea diplomă în medicină, temându-se că prezența sa ar putea periclita planurile de promovare a unei relații cu Colegiul Medical din New York (Perry, 1982).

Unora dintre colegi li s-a părut nedrept ca Fromm să sufere aceeași eliminare arbitrară de care avusese parte și Horney înainte. În orice caz, Fromm și-a revenit destul de bine din dureroasa lui cădere profesională: și-a continuat drumul, devenind o figură recunoscută în domeniul teoriei personalității.

Obiective

- *Să elaboreze o teorie care să mențină importanța acordată de Freud inconștientului, dar să accentueze rolul determinanților sociali ai personalității, în special al influenței societății și părinților, în detrimentul celei a pulsiunilor.*
- *Să se dispenseze de constructul de libido al lui Freud, controversat (și nemăsurabil).*
- *Să rectifice viziunea pesimistă a lui Freud asupra naturii umane, arătând că avem potențialități interioare sănătoase.*
- *Să avertizeze că a fi om nu este o sarcină ușoară, deoarece, spre deosebire de speciile inferioare, comportamentul nostru nu este programat de instincte și noi trebuie să facem alegeri (adesea dificile).*
- *Să ne încurajeze să facem alegeri sănătoase, în locul celor nesănătoase, care par mai ușoare: o preocupare iubitoare pentru umanitate în locul narcisismului și al egoismului, o influență pozitivă și creativă asupra mediului în locul distructivității, identitate și independență decât dependență și protecție din partea altora.*

- *Să arate că libertatea poate fi amenințătoare și că suntem predispuși să adoptăm metode de a fugi de ea, vătămătoare pentru noi și pentru ceilalți.*
- *Să rectifice convingerea lui Freud potrivit căreia boala mentală are de obicei cauze sexuale, arătând că psihopatologia este provocată de societatea noastră prost alcătuită și de parentajul patogen.*
- *Să propună schimbări de amploare ce vor diminua caracterul patogen al societății.*
- *Să găsească metode îmbunătățite de interpretare a visului.*

Scurtă biografie

Erich Fromm s-a născut la 23 martie 1900 la Frankfurt, în Germania. A fost singurul copil al unor părinți pe care îi descrie drept foarte nevrotici; tatăl său era negustor de vinuri. Copilăria lui Fromm a fost puternic influențată de iudaism, însă el a respins instituția religioasă la vârsta de 26 de ani deoarece „pur și simplu nu doream să fac parte din nicio diviziune a rasei umane, fie ea religioasă ori politică" (Fromm, 1962b; vezi și Fromm, citat de Evans, 1966, p. 56).

Spre deosebire de Freud, Jung, Adler și Horney, Fromm nu avea educație medicală. El și-a obținut doctoratul în filosofie la Universitatea din Heidelberg în 1922 și a studiat la Institutul Psihanalitic din Berlin, renumit în toată lumea. La fel ca în cazul lui Adler, ravagiile provocate de Primul Război Mondial au constituit un șoc profund și au înrâurit aplecarea lui Fromm către socialism. Fromm s-a căsătorit în 1926 cu Frieda Reichmann, psihanalistă renumită și independentă și, totodată, terapeuta Joannei Greenberg („Hannah Green"), autoare a bine-cunoscutului roman autobiografic *Nu ți-am promis niciodată o grădină de trandafiri*. Mariajul s-a finalizat, în cele din urmă, cu un divorț. Fromm s-a căsătorit cu Henny Garland în 1944 și, după moartea ei, cu Annis Freeman, în 1953.

Fromm a vizitat Institutul Psihanalitic din Chicago în 1933 ca lector invitat și a emigrat în Statele Unite un an mai târziu. Prima sa carte, *Frica de libertate*, o adevărată piatră de hotar, a fost publicată în 1941. Deoarece se îndepărta de preceptele teoriei freudiene reliefând efectul factorilor sociali asupra personalității, lui Fromm i s-a retras calitatea de membru al Asociației Internaționale de Psihanaliză (Roazen, 1973, p. 12). Tot cam în aceeași perioadă el a trecut și prin ruptura de Horney, menționată mai sus.

În 1945, Fromm s-a alăturat prestigiosului Institut de Psihiatrie „William Allanson White". El a predat, de asemenea, la Universitatea Columbia, Colegiul Bennington, Universitatea Yale, Universitatea Statului Michigan, Universitatea New York și la Noua Școală pentru Cercetări Sociale. Fromm și-a păstrat un interes activ față de problemele sociale și filosofia politică, contribuind la organizarea SANE (Comitetul Național pentru o Politică Nucleară Sănătoasă) în 1957. Lucrările sale publicate cuprind câteva volume, dintre care multe s-au dovedit populare în rândul publicului general.

Fromm a predat psihiatria la Universitatea Națională din Mexic timp de 16 ani. A decedat în urma unui atac de cord în Elveția, în locuința sa din Muralto, la 18 martie 1980.

Natura fundamentală a ființelor umane

Teoria lui Fromm reliefează influența societății asupra formării și dezvoltării personalității. Opera sa reflectă puternic teoriile lui Karl Marx, pe care îl consideră un gânditor mai profund decât Freud. (Vezi, de exemplu, Fromm, 1961; 1962a; 1971a.)

Pulsiuni organice versus pulsiuni nonorganice: izolare și contradicție

Pentru Fromm, „omul [este] o anomalie... ciudatul universului" (1976b, p. 30). Motivul nostru fundamental este autoconservarea, pe care o realizăm prin **pulsiuni organice (instinctuale)** înnăscute: foame, sete, sexualitate și apărarea prin luptă sau fugă. Cu toate acestea, intelectul nostru superior ne îndepărtează de natură și de regatul animal. Suntem unici sub multe aspecte, ceea ce ne determină să să ne simțim mai izolați și mai supuși angoasei decât alte specii.

Spre deosebire de organismele inferioare, multe dintre motivațiile umane cruciale rezidă în **pulsiunile nonorganice** învățate. Comportamentul uman nu urmează un curs instinctual prestabilit, întrucât noi deținem caracteristici unice, precum conștiința de sine și imaginația. În schimb, trebuie să luptăm pentru a descoperi motivele existenței noastre și pentru a ne crea propriul loc în lume. Trebuie să ne confruntăm cu plictiseala și nemulțumirea, probleme specific umane. Și trebuie să ne confruntăm cu amenințătoarea înțelegere a faptului că moartea ne va priva de suficient de mult timp în care ne-am fi putut realiza potențialitățile, astfel încât „soarta tragică a celor mai mulți indivizi este să moară înainte de a se fi născut [cu adevărat]" (Fromm, 1976b, p. 32; vezi și Fromm, 1971b, pp. 147–148; 1974b, p. 62; 1973, pp. 4–8, 72–73, 225–226; 1967a, pp. 48–58, 98).

Pulsiunile nonorganice

De vreme ce pulsiunile noastre nonorganice nu sunt instinctuale, nu deținem niciun program înnăscut care să asigure satisfacerea lor. În schimb, este mult mai ușor de optat pentru scopuri mai atrăgătoare, dar care duc la nefericire — sau chiar la psihopatologie.

Trebuința de ceilalți. Din cauza sentimentelor noastre dureroase și specific umane de izolare și pentru că suntem jalnic de slabi în comparație cu forțele naturii, trebuie să cooperăm pentru a supraviețui.[8] „... omul este *în primul rând* o ființă socială... și psihologia individuală este, în mod fundamental,

[8] Fromm a deosebit inițial trebuințele umane de „relaționare" cu alții de acelea de „înrădăcinare" în lume, însă distincția dintre acești termeni similari nu este reliefată în operele sale târzii. (Vezi, de exemplu, Fromm, 1973; 1976b, pp. 35–61; 1976c.)

psihologie socială" (Fromm, *Frica de libertate*, p. 243; vezi și Fromm, 1976c, pp. 104–105).

Cea mai bună modalitate de a prinde rădăcini durabile în lume este **iubirea**, care este asemănătoare constructului adlerian de interes social. Arta de a iubi implică grija față de ceilalți oameni, cunoașterea adevăratelor lor sentimente și dorințe, respectarea dreptului lor de a-și urma propriul drum, precum și sentimentul de responsabilitate față de umanitate:

> Iubirea nu este neapărat o relație cu o anumită peersoană; este... *o orientare a caracterului*, care determină modul de corelare a unei persoane cu lumea în întregul ei... Dacă eu iubesc într-adevăr un om, îi iubesc pe toți oamenii, iubesc lumea, iubesc viața. (Fromm, *Arta de a iubi*, pp. 45–46. vezi și pp. 25–29; 1974b, pp. 81–83; 1967a, pp. 104–107, 134; 1976b, p. 38; 1976c, p. 103.)

Fiecare ființă umană are capacitatea de a iubi, dar realizarea acestui potențial nu este deloc ușoară. Intrăm în viață ca bebeluși complet autocentrați („**narcisism** primar", cum este numit de teoria freudiană), iar experiențele patogene din anii următori ne pot determina să ne întoarcem la acest stadiu imatur („narcisism secundar"). Comportamentul ce decurge de aici este similar aceluia al unui autor care se întâlnește cu un prieten și vorbește încontinuu despre el însuși, numai pentru a încheia cu: „Hai să vorbim acum despre *tine*. Ce părere ai despre ultima mea carte?" (Fromm, 1971b, p. 81. Vezi și Fromm, 1971b pp. 71–116; 1973, pp. 201–202; 1967a, pp. 132–137; 1976b, pp. 39–41; 1980, pp. 43–54.)

Narcisismul primar are o oarecare valoare, întrucât ar fi improbabil să putem supraviețui provocărilor vieții dacă ne-am considera pe noi înșine lipsiți de importanță. Cei mai mulți dintre noi rămânem întreaga viață cel puțin într-o oarecare măsură narcisiști (Fromm, citat de Evans, 1966, p. 69). Dar probabil cel mai important dintre toate obiectivele umane este acela de a minimiza această tendință înnăscută și de a lega cu ceilalți relații de iubire.

Transcendența. Spre deosebire de celelalte specii, ființele umane nu sunt satisfăcute cu rolul de creatură. Noi trebuie să **transcendem** starea animală și să exercităm un efect semnificativ asupra mediului nostru și Fromm (la fel ca Adler și Horney) consideră că avem o tendință înnăscută de a obține o astfel de superioritate prin modalități constructive. „Străduințele de a obține fericire și sănătate ... fac parte din echipamentul natural al omului... Toate organismele au o tendință inerentă de a actualiza potențialitățile lor specifice" (Fromm, 1976a, p. vii, 29; vezi și Fromm, 1973, pp. 235–237; 1976b, pp. 41–42).

Încă o dată, realizarea potențialităților noastre nu este o sarcină ușoară. Pe lângă un impuls determinat genetic de a ne apăra împotriva amenințării atacând (**agresiune benignă**) avem, de asemenea, aptitudinea distructivității motivate nonorganic care nu servește niciunui scop defensiv rațional (**agresivitate malignă**). Dacă dezvoltarea personalității normale ar fi blocată, de exemplu prin comportamente parentale patogene, s-ar putea încerca obținerea transcendenței prin agresivitatea malignă, și nu printr-o creativitate sănătoasă:

> Cu cât pulsiunii îndreptate spre viață i se pun mai multe piedici, cu atât mai puternică este pulsiunea îndreptată spre distrugere; cu cât viața este mai împlinită, cu atât mai mică este forța distructivității. *Distructivitatea este urmarea vieții netrăite.* (Fromm, *Frica de libertate*, p. 158. Vezi și Fromm, 1971b, p. 35–69; 1973; 1976a, p. 218.)

Identitatea. Animalele inferioare nu au un sentiment al *identității*, însă oamenii trebuie să aibă senzația de „Eu sunt eu" (Fromm, 1976b, pp. 62–64). Pe măsură ce crește, copilul trebuie să învețe să renunțe la legăturile sale cu părinții și să accepte faptul că este separat de alte organisme.

La fel ca în cazul celorlalte pulsiuni nonorganice, identitatea nu este ușor de obținut. Viața are multe pericole și este tentant să cauți siguranța dobândind un protector atotputernic. Chiar și așa-zisele tendințe oedipiene ale copilului în creștere se datorează numai acestei dorințe de siguranță:

> [Individul matur] este mai conștient decât copilul de pericolele și riscurile vieții; el știe despre forțele naturale și sociale pe care nu le poate controla, despre accidentele pe care nu le poate prevedea, despre boala și moartea pe care nu le poate evita. Ce ar putea fi mai firesc, în aceste condiții, decât năzuința frenetică spre o putere care să-i dea siguranță, protecție și iubire?... Astfel, el este sfâșiat între două tendințe, încă din momentul nașterii sale: una de a ieși la lumină și o alta de a se întoarce în pântece; una către aventură și cealaltă către siguranță; una către riscul de a fi independent și alta către protecție și dependență. (Fromm, 1971b, pp. 120–121. Vezi și, Fromm, *Frica de libertate*, pp. 159–175; 1967, pp. 76–80; 1973, pp. 358–362; 1976a, pp. 43–44, 159–161; 1976b, pp. 44–47; 1980, pp. 27–38.)

Dorința de independență intră în conflict cu râvna de a fugi de pericolele libertății. Dependența este atrăgătoare, de vreme ce oferă protecție în fața naturii și a societății. Dar este și nesănătoasă, întrucât împiedică dezvoltarea unui simț al identității. Prin urmare, pentru Fromm oamenii nu sunt pe deplin împliniți ca rotițe ale unei mașinării — chiar și una atât de elegantă precum societatea noastră tehnologică modernă.

Cadre de orientare. La fel ca Jung, Fromm conchide că viața trebuie să aibă un sens și un scop. Avem nevoie de o filosofie personală care să stabilească valorile și scopurile noastre în viață, să ne ghideze comportamentul și să ne desemneze locul în lume (un **cadru de orientare**). „«Omul nu trăiește numai cu pâine»... [El are nevoie] de un răspuns la căutarea unui sens în această lume și la încercarea de a da un sens propriei sale existențe" (Fromm, 1976a, pp. 55–56; vezi și Fromm, 1967, pp. 25–26; 1974b, pp. 65–70; 1973, pp. 230–231; 1976b, pp. 64–66; 1976c, pp. 135–139).

Cadrele de orientare sănătoase pun accentul pe iubire, competență, productivitate, rațiune și dragoste de viață (**biofilie**). Dar nevoia pentru o filosofie personală unificatoare este atât de puternică, încât chiar și un cadru irațional, raționalizat în mod adecvat, este de preferat lipsei cadrului. (De aceea oamenii

se pot lăsa atât de ușor fascinați de o persoană care incită la război, de un dictator sau de un habotnic.) Cadrele de orientare patologice reliefează dragostea față de moarte (**necrofilie**), distrugerea, puterea, avuția, dependența și narcisismul.

Cadrele de orientare sănătoase și patologice pot fi combinate în diverse proporții. O persoană biofilă și iubitoare poate fi, de asemenea, narcisică și orientată către putere într-o oarecare măsură sau un cadru de orientare conștient și caritabil poate ascunde unul inconștient și egoist. Cu toate acestea, indiferent de formă, „nu găsim nicio cultură în care să nu existe un [oarecare] cadru de orientare. Și nici vreun individ lipsit complet de un astfel de cadru" (Fromm, 1973, p. 230).

Structura personalității

Fromm acordă o atenție relativ redusă structurii personalității. El conchide că psihologiei îi este mai bine „fără influența restrictivă a teoriei libidoului și, în special, a conceptelor de *Se*, *Eu* și *Supraeu* (Fromm, 1973, p. 84; vezi și, Fromm, *Arta de a iubi*, pp. 39–45; 1976a, pp. 145–175; 1976b, pp. 50–51).

Mecanismele de apărare și evadarea

Fromm consideră extrem de importante procesele inconștiente. El reliefează, de asemenea, mecanisme de apărare precum proiecția, formațiunea reacțională, raționalizarea, regresia, fantasma și refularea.

> [...] o persoană, chiar dacă este sinceră în mod subiectiv, poate deseori să fie condusă inconștient de un motiv diferit de cel de care crede ea că este condusă.... Revoluția lui Freud a constat în a ne ajuta să recunoaștem aspectul inconștient al minții umane și energia pe care omul o folosește pentru a refula conștiința dorințelor indezirabile. El a arătat că bunele intenții nu înseamnă nimic dacă acoperă intențiile inconștiente; el a demascat necinstea „cinstită", demonstrând că nu este suficient să ai „intenții" bune conștient... [Prin urmare], numai o psihologie care utilizează conceptul de forțe inconștiente poate pătrunde raționalizările absconse cu care suntem confruntați în analizarea unui individ sau a unei culturi. (Fromm, *Frica de libertate*, pp. 64, 121; 1973, p. 79. Vezi și Fromm, 1967, pp. 58–59, 74–75; 1976a, pp. 228–230; 1980, pp. 23–26.)

Cele mai probabile subiecte ale refulării sunt astfel de emoții și credințe neplăcute, precum distructivitatea, necrofilia, ura, invidia, ipocrizia, răzbunarea și spaima de moarte.

Fromm descrie, de asemenea, trei alte mijloace pe care le folosim pentru a alina dureroasa condiție umană de izolare și de a fugi de amenințătoarea libertate a comportamentelor instinctuale predeterminate. Un astfel de **mecanism de evadare** este **autoritarismul**, o legătură emoțională puternică față de un alt individ, care constă în două tendințe opuse: o admirație față de autoritate și o dorință de

a se supune altora puternici (*masochism*), împreună cu dorința de a fi o autoritate și de a domina alți oameni (*sadism*). Printre exemple putem enumera căsătoriile caracterizate printr-o supunere, respectiv o dominare excesivă, adesea cu amândoi partenerii reflectând ambele tendințe în momente diferite și adepții fanatici ai unor tirani precum Hitler. **Agresiunea malignă** este un mecanism de evadare care caută să elimine amenințările externe. Cel mai comun mecanism de evadare din societatea noastră modernă este **conformismul de automat**, o imersiune cameleonică într-un rol acceptabil din punct de vedere social. Conformismul de automat este indezirabil, deoarece intră în conflict cu nevoia de identitate — și deoarece atât societăți întregi, cât și indivizi pot fi „bolnavi", transformând comportamentul obișnuit într-unul patologic. (Vezi Fromm, *Frica de libertate*, pp. 125–175; 1971b, pp. 117–134; 1976b, pp. 21–28.)

Dezvoltarea personalității

Spre deosebire de Freud, Fromm nu susține existența unor stadii clare de dezvoltare. El se deosebește, de asemenea, de psihanaliză, fiind de părere că personalitatea poate continua să se dezvolte la vârsta adultă, deși influențele externe trebuie să fie intense, pentru a afecta un individ mai bătrân și mai puțin impresionabil (Fromm, 1973, p. 370; 1976c, p. 106). Totuși, Fromm împărtășește credința lui Freud în privința existenței sexualității infantile. Și susține că personalitatea este în principal hotărâtă în primii ani de viață, perioada neobișnuit

SCURTĂ RECAPITULARE

Câțiva termeni importanți ai teoriei lui Fromm

Agresiune benignă	O pulsiune organică, sănătoasă de a se apăra împotriva amenințării atacând.
Agresiune malignă (distructivitate)	Comportament distructiv care nu are niciun scop defensiv rațional; o pulsiune nonorganică. Unul dintre cele trei mecanisme de evadare.
Asociere, înrădăcinare	Termeni utilizați uneori de Fromm pentru a se referi la pulsiunea nonorganică de stabilire a unor relații interpersonale, ce rezultă din sentimentele de izolare și slăbiciune fizică ale speciei umane.
Autoritarism	Un cadru de orientare neproductiv ce implică dorințe puternice de a-i domina pe alții și de a se supune altora. Unul dintre cele trei mecanisme de evadare.
Biofilie	Iubire de viață; un cadru de orientare productiv.
Cadru de orientare	Un set de principii sau o filosofie personală care oferă sens vieții, stabilește valorile și scopurile individului și îi definește locul în lume; o pulsiune nonorganică.
Conformism de automat	Imersiune într-un rol acceptabil social cu prețul trebuinței de identitate a individului. Unul dintre cele trei mecanisme de evadare.

Identitate	Sentiment al propriei persoane ca entitate distinctă și separată; o pulsiune nonorganică.
Iubire	Un sentiment de responsabilitate față de umanitate ce include grija față de alți oameni, cunoașterea sentimentelor celorlalți și respectarea dreptului lor de a-și urma propriul drum. Similar conceptului adlerian de interes social.
Limbaj simbolic	Un mod de expresie în care o entitate ține locul alteia; întâlnit în vise, povești și mituri.
Mecanism de evadare	O metodă indezirabilă de înlăturare a sentimentelor amenințătoare de izolare și libertate; similar orientării neproductive. Cuprinde autoritarismul, conformismul de automat și agresiunea malignă.
Narcisism	O tendință înnăscută spre egocentrism (narcisism primar) care mai târziu poate deveni un cadru de orientare neproductiv (narcisism secundar).
Necrofilie	Dragoste de moarte; cel mai patologic și mai periculos dintre toate cadrele de orientare neproductive. Apare adesea în asociere cu narcisismul și agresiunea malignă.
Orientare către acumulare	Un cadru de orientare neproductiv care implică avariția, compulsia la ordine și încăpățânarea.
Orientare de marketing	Un cadru de orientare neproductiv în care individul se autocaracterizează drept un produs „vandabil" pe piața socială și încearcă să devină ceea ce doresc ceilalți.
Orientare exploatatoare	Un cadru de orientare neproductiv îndreptat spre obținerea recompenselor prin rea-credință.
Orientare neproductivă	Un cadru de orientare indezirabil, deoarece implică renunțarea la potențialitățile înnăscute de creștere sănătoasă și autorealizare.
Orientare productivă	Un cadru de orientare sănătos ce cuprinde realizarea potențialităților înnăscute pozitive ale individului. Caracterizat prin iubire, biofilie, muncă în beneficiul propriu și al celorlalți și gândire rațională.
Orientare receptivă	Un cadru de orientare neproductiv care urmărește obținerea de recompense devenind obiectul iubirii și al îngrijirii.
Pulsiune nonorganică	Motivație noninstinctuală, învățată. Cuprinde asocierea, transcendența, identitatea și trebuința de a avea un cadru de orientare.
Pulsiune organică (pulsiune instinctuală)	Motivație instinctuală, biologică. Cuprinde foamea, setea, sexualitatea și apărarea prin luptă (agresiune benignă) sau fugă.
Transcendență	Ridicarea deasupra condiției animale și exercitarea unui efect semnificativ asupra propriului mediu; o pulsiune nonorganică. Transcendența sănătoasă este caracterizată prin creativitate și iubire, în timp ce transcendența patologică cuprinde ura și agresiunea malignă. Similar conceptului adlerian de luptă pentru superioritate.

de lungă de dependență umană servind drept lecție influentă despre nevoia de a relaționa cu ceilalți.

Copilul în creștere învață treptat să distingă între „Eu" și „non-Eu" prin contactele pe care le are cu mediul, în special acelea cu părinții. Această senzație tot mai accentuată de identitate și separare de părinți este esențială pentru dezvoltarea sănătoasă, dar intensifică, de asemenea, sentimentele de izolare ale copilului. Libertatea de a face orice dorim este însoțită nu numai de absența opreliștilor autorității, ci și a înlesnirilor siguranței și ale protecției. Pe măsură ce umanitatea și-a câștigat o mai mare independență de-a lungul istoriei sale, noi am devenit mai izolați și mai angoasați. „Omul devenit un «individ» stă singur și înfruntă lumea sub toate aspectele ei primejdioase și copleșitoare" (Fromm, 1998, p. 33).

Atunci când credința copilului în propria abilitate ține pasul cu sentimentele crescânde de izolare, angoasa este minimă și dezvoltarea personalității se desfășoară normal. O astfel de creștere pozitivă este facilitată de părinți biofili, afectuoși și neamenințători. Dar dacă sentimentul încrederii în sine este afectat de comportamente parentale patogene, copilul tinde să-și sacrifice potențialitățile sale sănătoase înnăscute și să fugă de amenințătoarea condiție umană de izolare, alegând soluții greșite. De exemplu, niște părinți autoritari pot folosi copilul pentru a-și satisface ambiția frustrată de a obține succes profesional sau pentru a se bucura de un sentiment al puterii personale. Astfel de părinți își pot refula adevăratele intenții (și lipsa de iubire), copleșind copilul cu atenție, sfaturi sau cadouri — orice în afară de căldura autentică și dreptul de a fi independent:

> Copilul este așezat într-o colivie de aur, poate avea orice, cu condiția să nu dorească să părăsească colivia. Rezultatul este deseori o profundă teamă de dragoste manifestată de copil atunci când va crește, deoarece pentru el „dragostea" implică a fi prins și împiedicat în aspirația sa către libertate. (Fromm, *Frica de libertate*, p. 129, vezi și pp. 170–171, 205–206; *Arta de a iubi*, pp. 48–51; 1976a, pp. 136, 157–158.)

Alte comportamente parentale patogene sunt pesimismul, narcisismul, necrofilia și abuzul fizic. Pentru Fromm, astfel de forme de maltratare sunt atât de prevalente, încât „ai putea crede că părinții iubitori sunt excepția, nu regula" (1976c, p. 45).

Tipologie caracterială

Personalitatea sănătoasă este caracterizată de biofilie, iubire, creativitate și rațiune. Aceste caracteristici constituie cadrul de orientare **productiv** (Fromm, 1971b; 1976a, pp. 89–113).

După cum am observat, cadrele de orientare indezirabile sau **neproductive** cuprind narcisismul, necrofilia, dependența, strădaniile compulsive de a obține puterea sau bogăția și mecanismele de evadare (autoritarismul, conformismul de

automat și agresiunea malignă). În plus, Fromm (1976a, pp. 70–89) a descris patru alte orientări neproductive. Orientarea **receptivă**, asemănătoare „trebuinței de afecțiune umană" a lui Horney, tinde în mod constant spre a primi iubire și îngrijire din partea celorlalți. Persoana cu o orientare **exploatatoare** se luptă să obțină recompense prin forță sau înșelătorie, precum „agresivitatea față de semeni" a lui Horney. Orientarea către **acumulare** este desemnată prin avariție, compulsie la ordine și încăpățânare și este asemănătoare caracterului anal-retentiv descris de Freud și „fugii de oameni" descrise de Horney. La fel ca în descrierea făcută de Adler (*Cunoașterea omului*, p. 218) persoanelor care își păzesc bietele lor comori, „caracterul strângător se trăiește pe sine ca pe o fortăreață asediată; el trebuie să împiedice orice să iasă și să salveze ce este înăuntru" (Fromm, 1973, p. 293). Cei care adoptă orientarea de **marketing** se consideră pe sine produse „vandabile" pe piața socială. Deși este de dorit o anumită abilitate și cizelare socială, acești indivizi își refulează nevoia de identitate și autorealizare pentru a deveni ceea ce doresc alții să devină.

Aplicații suplimentare ale teoriei lui Fromm

Interpretarea viselor

Pentru Fromm, la fel ca pentru Freud, visele sunt calea regală către inconștient. El conchide că interpretarea visului este, probabil, cea mai importantă și mai revelatoare tehnică de psihoterapie și ne recomandă tuturor să învățăm limbajul viselor. „[Așa cum] spune Talmudul, «visele neinterpretate sunt precum scrisorile care nu au fost deschise»... [Visele] reprezintă mijloace importante de comunicare dinspre noi înșine către noi înșine" (Fromm, 1957, p. 10; vezi și, Fromm citat de Evans, 1966, p. 36).

Scopul viselor. Fromm este de acord cu Freud că visele ne pot împlini dorințele, că ele sunt declanșate de resturile diurne și că adevăruri amenințătoare pot fi ascunse în diverse feluri. Un avocat tânăr a fost criticat la serviciu de șeful său dar a trecut peste acest lucru, considerându-l lipsit de importanță. În noaptea următoare s-a visat călărind un cal de luptă alb în fața unui careu de soldați care ovaționau. Astfel, și-a diminuat temerile de eșec și și-a restaurat stima de sine, care fusese șifonată de evenimentele zilei precedente. Acest vis i-a îndeplinit dorințele într-o modalitate mascată, la fel ca reveriile militare în care își căuta alinarea copil fiind, când era respins și tachinat de cei de-o seamă (Fromm, 1957, pp. 150–157).

Fromm împărtășește, de asemenea, convingerea lui Jung potrivit căreia visele pot avea semnificații evidente și nedeghizate și nu este nevoie să antreneze conflicte din copilărie. Un vis poate exprima angoase și neliniști curente, poate aduce o înțelegere adecvată și importantă a propriei persoane sau a celorlalți oameni sau poate propune soluții la problemele noastre din starea de veghe. Unui scriitor i s-a oferit o poziție tentantă, care i-ar fi compromis integritatea, în schimbul unei mari sume de bani. El a rezolvat dilema visând că doi oportuniști

l-au sfătuit să urce cu mașina pe o culme, unde a fost ucis într-un accident și s-a trezit îngrozit — o indicație clară că acceptarea acelei slujbe l-ar fi distrus din punct de vedere psihologic. În mod similar, descoperitorul modelului circular al structurii chimice a benzenului a vizualizat structura chimică corectă într-un vis în care niște șerpi își mușcau coada unul altuia. „Nu suntem doar mai puțin chibzuiți și mai puțin modești în vise, dar... și mai inteligenți, mai înțelepți și capabili de o mai bună judecată atunci când dormim decât atunci când suntem treji" (Fromm, 1957, p. 33; vezi și Fromm, 1957, pp. 36–45; 1971b, pp. 42, 127–128; 1976a, pp. 168–169; 1980, pp. 100–101).

Indiferent de conținutul specific, fiecare vis este o creație deliberată a visătorului. „Oricare ar fi rolul pe care îl jucăm în vis, *noi* suntem autorii, visul este *al nostru, noi* am inventat intriga" (Fromm, 1951, p. 4). Un vis niciodată nu este lipsit de importanță, chiar dacă semnificația sa reală poate fi ascunsă în spatele unei fațade banale. Odată, o tânără femeie a susținut că visul ei nu avea sens, deoarece o înfățișa doar servindu-i soțului ei un castron cu căpșuni, în timp ce el îi spunea: „Se pare că ai uitat că singurele fructe pe care nu le mănânc sunt căpșunile" (Fromm, 1957, p. 149; vezi și p. 24). Nu este clar dacă acest vis exprimă un grav conflict marital sau doar o supărare minoră; dar, ca toate visele, se referă la probleme importante.

Simboluri onirice. Visele se exprimă printr-un **limbaj simbolic**, o modalitate importantă de comunicare întâlnită, de asemenea, în basme și în mituri. Spre deosebire de Freud, Fromm consideră că multe simboluri onirice sunt asexuale. O persoană care se simte pierdută și încurcată poate visa că ajunge la marginea unui oraș unde străzile sunt goale, împrejurimile sunt nefamiliare și nu există niciun mijloc de transport spre destinația unde dorește să ajungă. La fel, de vreme ce limbajul simbolic are propria sa sintaxă și poate fi destul de himeric, visătorul poate reprezenta o ființă umană lașă în chip de pui de găină. (Vezi Fromm, 1957, pp. 11–23, 28.)

Unele simboluri onirice au semnificații universale, fiind intrinsec asociate cu ceea ce reprezintă, precum forța și vitalitatea focului, lentoarea și constanța apei curgătoare și siguranța unei văi înconjurate de munți. În contrast cu arhetipurile jungiene, simbolurile universale provin din aceste semnificații intrinseci, mai degrabă decât din moșteniri rasiale (Fromm, 1957, p. 18). Alte elemente onirice dețin doar o relație arbitrară, dobândită, cu conceptele pe care le exprimă. Strada sau orașul unde persoana se îndrăgostește este probabil să simbolizeze fericirea, în timp ce aceeași scenă poate reprezenta părerea de rău a unui individ care a trăit o despărțire dureroasă acolo. Semnificația simbolurilor arbitrare poate fi oferită de visător și Fromm (la fel ca Freud) folosește asocierea liberă pentru a aduce această informație în conștient.

Visele lui Freud și Jung. Interpretarea propriilor vise nu este o sarcină ușoară, iar Fromm susține că până și Freud și Jung aveau tendința de a evita adevărurile amenințătoare. Freud a visat odată că a scris o monografie botanică, fiecare exemplar conținând un specimen uscat al plantei respective. Pe baza asociațiilor

libere generoase, Freud şi-a interpretat visul ca pe o expresie a mândriei profesionale. Totuşi, Fromm conchide că visul reflectă de fapt autoreproşul profund pe care şi-l adresa Freud pentru viziunea sa puritanistă şi lipsită de viaţă asupra sexualităţii. „El a uscat floarea, a făcut din sexualitate şi din iubire obiectul studiului şi al speculaţiei ştiinţifice, în loc de a le păstra vii" (Fromm, 1957, p. 93).

Jung a visat odată că ucisese cu o puşcă un individ numit Siegfried, s-a îngrozit şi s-a trezit cu gândul că va trebui să se sinucidă dacă nu va înţelege visul. În cele din urmă, a decis că ucisese simbolic eroul din el, exprimând, astfel, un sentiment de umilinţă. Fromm sugerează că Jung era în acel moment supărat pe mentorul său preţuit, Freud, în asemenea măsură încât să nutrească puternice dorinţe inconştiente de moarte (pe care Freud le remarcase, însă Jung le respinsese indignat). Victima visului era însuşi Freud, Jung fiind incapabil să recunoască adevărul, întrucât refula o orientare necrofilă. „Uşoara schimbare de la *Sigmund* la *Siegfried* era suficientă pentru a-i permite celei mai abilitate persoane în interpretarea viselor să ascundă de ea însăşi semnificaţia reală a propriului vis" (Fromm, 1971b, p. 44; vezi şi, Fromm, 1957, pp. 47–108; 1980, pp. 73–89).

Psihopatologia

Fromm acceptă definiţia dată de Freud sănătăţii mentale, şi anume capacitatea de a iubi şi de a munci productiv. El este de acord, de asemenea, că psihopatologia reprezintă o diferenţă de grad, şi nu de natură:

> Fenomenele pe care le observăm la persoana nevrotică nu sunt, în principiu, diferite de cele pe care le găsim la omul normal. Sunt doar mai accentuate, mai clar conturate şi adesea mai accesibile conştientizării de către nevrotic decât sunt în cazul individului normal... (Fromm, *Frica de libertate*, p. 122; vezi şi p. 34.)

Cauze ale nevrozei. Pe lângă comportamentele parentale patogene precum autoritarismul, narcisismul, pesimismul şi abuzul fizic, nevroza este adesea provocată de cultura în care trăieşte individul. Fromm susţine că societatea caută să determine indivizii să-şi *dorească* să facă ceea ce trebuie să facă şi acest lucru ridică „o problemă dificilă: *Cum să înfrângi voinţa unei persoane fără ca ea să-şi dea seama?* Totuşi, printr-un proces complicat de îndoctrinare, recompense, pedepse şi ideologizare corespunzătoare, [societatea] rezolvă această sarcină atât de bine, încât majoritatea oamenilor cred că-şi urmează propria voinţă şi nu-şi dau seama că propria voinţă este condiţionată şi manipulată" (Fromm, 1976c, p. 78; vezi şi p. 133). În mod ironic, suntem împinşi spre conformismul de automat de către societatea pe care am creat-o pentru a ne servi scopurile.

Pentru a înrăutăţi lucrurile, suntem în mod constant bombardaţi cu stimuli patogeni. Printre aceştia se numără „minciunile raţionalizante" folosite de publicitatea modernă care se joacă cu dorinţele noastre sexuale, ne ameninţă cu ostracizarea socială dacă nu folosim deodorantele potrivite, ne promit schimbări revoluţionare în viaţa noastră amoroasă dacă achiziţionăm o anumită marcă de

pastă de dinți sau ne constrâng să cumpărăm produse doar pentru că au girul unor indivizi celebri sau atrăgători. „Toate aceste metode sunt, în esență, iraționale; nu au nimic de-a face cu calitățile mărfii și nu fac decât să înăbușe și să ucidă capacitățile critice ale clientului, ca un narcotic sau ca o hipnoză fățișă" (Fromm, 1957, p. 35; 1998, p. 115; 1976c, p. 188).

De asemenea, la sentimentul nostru de alienare și insignifianță se adaugă politicienii aleși pe care cu greu îi vedem vreodată în persoană și care își ascund cu abilitate adevăratele intenții în spatele unui jargon ambiguu; birocrații uriașe pentru care individul este lipsit de importanță; munci repetitive care transformă lucrătorii în rotițele unei mașinării și elimină mândria de a fabrica un produs complet; orașe întinse și supraaglomerate; principii sociale contradictorii care ne sfătuiesc, pe de o parte, să fim învingători egocentrici și, pe de altă parte, să fim niște altruiști mărinimoși; și amenințarea de rău augur a războiului nuclear. Și, de vreme ce părinții servesc drept *„agenți psihologici ai societății"*, suntem cu toții expuși acestor influențe (cel puțin indirect) încă din momentul nașterii. De fapt, „adevărata problemă a vieții mentale nu este de ce unii oameni devin nebuni, ci, mai degrabă, de ce majoritatea evită nebunia" (Fromm, *Frica de libertate*, p. 241; 1976b, p. 34; vezi și Fromm, 1976a, p. 132; 1981).

Dinamica nevrozei. Potrivit lui Fromm, nevroza constă întotdeauna în conflictul dintre două forțe opuse. Apare atunci când pulsiunile noastre înnăscute sănătoase către autorealizare și independență sunt blocate de influențe parentale sau sociale. Individul poate opta atunci pentru narcisism în locul iubirii, pentru agresiunea malignă în locul transcendenței, pentru dependență în locul identității și independenței sau pentru oricare dintre celelalte cadre neproductive de orientare. Scopul psihologului nu este acela de a defini și de a trata o serie de simptome, ci de a înțelege caracterul nevrotic și dificultățile de viață ce decurg din acesta. (Vezi Fromm, *Frica de libertate*, pp. 125, 137, 158; 1967, p. 65; 1976a, p. 222.)

Psihoterapie și reformă socială

Fromm acceptă multe dintre tezele și tehnicile psihanalizei freudiene, printre care nevoia de a aduce materialul inconștient în conștient, asocierea liberă, rezistența, transferul, contratransferul, perlaborarea și importanța interpretării visului. El împărtășește, de asemenea, convingerea lui Freud potrivit căreia psihanaliza nu este potrivită oricui și nici nu poate garanta ameliorarea. Totuși, Fromm preferă să se lipsească de nevroza de transfer și să convingă pacientul să-l privească pe analist ca pe o ființă umană autentică. El agreează tehnica adleriană a amintirilor timpurii și este de acord cu Horney că înțelegerea trebuie să fie obținută atât la nivel intelectual, cât și emoțional pentru a fi eficientă. Terapia psihanalitică frommiană se străduiește să ajute pacientul să înlocuiască acele cadre de orientare neproductive pe care le-a ales cu cadre de orientare productive, abandonând

narcisismul în favoarea iubirii. (Vezi Fromm, 1967, p. 84; 1973, pp. 205–207; 1976a, p. 225; 1976c, pp. 31, 169–170; Fromm, citat de Evans, 1976, pp. 30–55, 82).

În general, recomandările psihologice ale lui Fromm se referă la societate, și nu la individ. El avertizează asupra faptului că reducerea proviziilor mondiale de hrană, deteriorarea mediului sub influența utilizării automobilelor și a pesticidelor și proliferarea armelor nucleare ne-au adus în fața unei crize ce amenință însăși supraviețuirea speciei noastre:

> Anual, între 10 și 20 de milioane de oameni mor de foame... [în timp ce] creșterea populației intensifică probabilitatea de apariție a unui flagel și a unui război nuclear la nivel mondial... [Astfel] pentru prima dată în istorie, supraviețuirea fizică a rasei umane depinde de o modificare radicală a inimii omului... [Totuși], continuăm să prădăm materiile prime ale pământului, să otrăvim pământul și să pregătim războiul nuclear. Nu avem nicio ezitare în a lăsa moștenire propriilor noștri descendenți acest glob jefuit. (Fromm, 1976c, pp. 10, 166, 189.)

Pentru Fromm, singura alternativă la dezastru este o remodelare radicală a societății. Trebuie controlată creșterea nelimitată a populației și abandonată risipirea resurselor globului prin consumul ostentativ și excesiv. Trebuie interzise tehnicile de „spălare de creier" ale publicității moderne și ale politicii pentru a ne putea dezobișnui de o astfel de propagandă și învăța să ne folosim mai bine puterea de decizie. Impunerea voinței noastre asupra industriei ar trebui realizată prin greve ale consumatorilor, de vreme ce un boicot al numai 20% din publicul cumpărător ar avea un impact profund. Restabilirea întrunirilor orășenești ar permite poporului să aibă o influență mai mare asupra procesului guvernării. Educația ar trebui să permită elevilor să-și realizeze potențialitățile înnăscute și să experimenteze ceea ce învață, în loc de a memora un număr uriaș de date nerelaționate între ele. Prăpastia dintre națiunile bogate și cele sărace ar trebui desființată printr-un ajutor extern adecvat, pentru a reduce probabilitatea epidemiilor și a războaielor nucleare stârnite de cei „deprivați". Ar trebui stabilit un venit anual garantat, care să asigure fiecăruia dreptul la subzistență. Femeile trebuie eliberate de sub dominația patriarhală. Filmele ar trebui să încurajeze mândria apartenenței la rasa umană, și nu la un anumit grup național sau etnic. Ar trebui să fie stabilit un Consiliu Cultural Suprem, care să nu fie ales nici prin vot popular și nici numit de către guvern, care să sfătuiască liderii politici și cetățenii. În cele din urmă, dezarmarea nucleară este esențială (Fromm, 1976c, pp. 173–196; vezi și Fromm, *Frica de libertate*, p. 228; 1971b, p. 112, n. 14; 1974b, pp. 119–120; 1976b, pp. 291–298; 1981).

Fromm recunoaște că mulți oameni sunt prea obișnuiți cu societatea noastră prezentă pentru a accepta astfel de schimbări drastice, chiar cunoscând costul unor posibile catastrofe viitoare. El nu este optimist nici în privința posibilelor răspunsuri eficiente pe care le-ar putea oferi psihologia teoretică, ajungând la concluzia că cercetătorii prea adesea preferă să studieze probleme insignifiante, dar pretabile unei măsurători riguroase. Totuși, în ciuda dificultăților și șanselor

limitate de succes, Fromm afirmă că trebuie să încercăm să ne asumăm schimbarea:

> Dacă un bolnav ar avea chiar și o șansă minimă de supraviețuire, niciun medic responsabil nu ar spune „Nu merită efortul" sau nu ar folosi numai paliative. Din contră, ar face tot posibilul pentru a salva viața acelei persoane bolnave. Cu siguranță, o societate bolnavă nu se poate aștepta la mai puțin. (Fromm, 1976c, p. 197; vezi și, Fromm, 1976c, p. 11; Fromm, citat de Evans, 1966, pp. 74, 84.)

Alte aplicații

Așa cum era de așteptat din definiția dată de Fromm iubirii, acesta se deosebește de Freud, considerând că „iubește-ți aproapele ca pe tine însuți" este norma noastră cea mai importantă (Fromm, 1967, p. 84). Însă Fromm avertizează că religiile pot predica principii dăunătoare și învechite, care înăbușă creșterea sănătoasă a indivizilor și a societăților. Lui îi displace diviziunea rezultată din existența atâtor religii, astfel încât preferă să reliefeze ceea ce este comun întregii umanități. (Vezi Fromm, *Frica de libertate*, pp. 43–93; 1967; 1976a, pp. 23–24; 1976c, pp. 41–44.)

Pe lângă vise, Fromm acordă o atenție considerabilă naturii simbolice a literaturii și mitologiei. De exemplu, povestea Scufiței Roșii descrie simbolic problemele unei tinere fete cu sexualitatea și conflictele masculin-feminin, pelerina roșie a eroinei reprezentând menstruația și bărbații fiind înfățișați drept lupi periculoși (Fromm, 1957, pp. 235–241).

Evaluarea teoriei

Critici și controverse

Deloc surprinzător, recomandările prea ample ale lui Fromm în ceea ce privește reforma socială s-au dovedit a fi foarte controversate. Abordarea sa socialistă este inacceptabilă pentru aceia care consideră capitalismul, cu greșelile sale, cea mai bună metodă de a răspunde trebuințelor poporului. O parte dintre propunerile sale sunt vagi și generale, în timp ce altele ar fi extrem de dificil de implementat (așa cum el însuși recunoaște). Scrierilor lui Fromm îi lipsesc analizele cantitative care sunt de așteptat, de obicei, din partea unui om de știință, mai ales a unuia care propune astfel de schimbări sociale profunde. Spre deosebire de Freud, în cazul lui Fromm este dificil chiar de trasat o corespondență între concluziile sale și dovezile din practica sa psihanalitică. Această absență a datelor concrete oferă cărților sale un distinctiv ton predicator, pe care îl justifică prin argumentul subiectiv potrivit căruia el găsește în psihologie acele aspecte care îi arată că nu se înșală (Fromm, citat de Evans, 1966, p. 80).

Unii filosofi de renume au pus la îndoială interpretarea socialismului marxist de către Fromm, considerându-l drept umanist. Spre deosebire de Freud, Fromm

nu obișnuiește să clarifice relația dintre termenii folosiți în operele sale timpurii și aceia din scrierile târzii. Pe baza teoriei lui Fromm s-au realizat puține cercetări empirice. Iar el pare să ignore similitudinile importante dintre constructele proprii și cele ale altor teoreticieni.

Contribuții

Avertismentele date de Fromm în privința pericolelor utilizării excesive a mediului nostru înconjurător, ale foametei mondiale și ale războiului nuclear sunt de actualitate și importante. El a adus contribuții majore la înțelegerea interpretării viselor și totalitarismului. Luarea în considerare a pulsiunilor organice este preferabilă respingerii de către Adler a factorilor înnăscuți determinanți ai comportamentului și viziunea sa asupra egalității feminine este mai apropiată de opinia modernă decât aceea a lui Freud. Accentul pus de Fromm asupra narcisismului pare, de asemenea, justificat, atunci când este aplicat societății noastre îmbelșugate, „răsfățate". În calitate de coleg al unor psihologi de marcă precum Horney și Sullivan, Fromm a avut o oarecare influență și asupra altor teoreticieni.

La fel ca Horney, Fromm nu pretinde să ofere o teorie completă a personalității. Însă, în timp ce scrierile lui Horney, prin înțelegerea pe care o aduc în privința comportamentului nevrotic, sunt de o valoare considerabilă pentru psihologie, criticismul social amplu totuși lipsit de substanță al lui Fromm ar părea că aparține mai mult tărâmului filosofiei. Se așteaptă ca psihologii și teroreticienii personalității să adopte un parcurs mai științific, iar recomandările lor să derive în mod evident din datele clinice și/sau de cercetare. Acordând o atenție atât de extinsă speculațiilor teoretice aparent fără suport, Fromm însuși a limitat impactul muncii sale asupra gândirii psihologice moderne.

Propuneri de lectură

Dintre numeroasele titluri ale lui Fromm, se disting două: *Frica de libertate* (1941), care a fost apreciat drept un jalon al gândirii psihologice, politice și filosofice, și lucrarea sa clasică asupra interpretării visului, *The Forgotten Language* (*Limbajul uitat*) (1951). *Arta de a iubi* (1956) a obținut, de asemenea, o popularitate extinsă, iar *The Anatomy of Human Destructiveness* (*Anatomia distructivității umane*) (1973) oferă o deschidere interesantă asupra acestui domeniu important.[9]

Recapitulare

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE.** Fromm reliefează conflictul dintre partea noastră animală, organică, înnăscută și caracteristicile umane unice ale conștiinței de sine, rațiunii și imaginației. El subliniază, de

[9] Pe lângă traducerile cărților *Arta de a iubi* și *Frica de libertate* (vezi Bibliografie), cei interesați pot consulta și antologia *Texte alese* (București: Editura Politică, 1983). (*N. red.*)

asemenea, importanța unor pulsiuni nonorganice precum trebuința de ceilalți, transcendența, identitatea și cadrele de orientare. Fromm este optimist în privința naturii umane, însă mai pesimist decât Horney în ceea ce privește capacitatea noastră secundară de a învăța comportamentul patologic. Pulsiunile nonorganice sunt dificil de satisfăcut, întrucât nu există un program înnăscut care să le asigure împlinirea. Astfel, iubirea poate capitula în fața narcisismului, transcendența, în fața distructivității și identitatea, în fața dependenței.

2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII**. Fromm acceptă importanța proceselor inconștiente, a refulării și a mecanismelor de apărare. El respinge însă constructele freudiene de Se, Eu și Supraeu; și nici nu preferă vreun model structural alternativ. El susține existența a trei mecanisme pe care le folosim pentru a scăpa de libertatea amenințătoare plecând de la comportamente instinctuale predeterminate: un atașament sado-masochist față de o altă persoană (autoritarism), eliminarea amenințărilor externe (agresiune malignă) și o imersiune cameleonică într-un rol acceptabil social (conformism de automat).
3. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII**. Fromm conchide că personalitatea continuă să se dezvolte la vârsta adultă, însă nu afirmă existența niciunui stadiu clar de dezvoltare. El avertizează asupra comportamentelor parentale patogene de tipul autoritarismului, narcisismului, pesimismului și abuzului fizic. El acordă, de asemenea, o atenție considerabilă unor tipuri caracteriale neproductive sau cadre de orientare precum cel receptiv, exploatator, de acumulare și de marketing. Dimpotrivă, orientarea productivă sănătoasă reliefează biofilia, iubirea și rațiunea.
4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE**. Fromm este recunoscut pentru lucrarea sa majoră asupra interpretării visului, *Forgotten Language* (*Limbajul uitat*). El este de părere că visele pot fi atât evidente, cât și mascate și că suntem adesesa mai înțelepți în vise decât în starea de veghe. Fromm este, de asemenea, un filosof social care aduce numeroase critici societății noastre ipocrite, alienate și distructive. Prin urmare, el propune schimbări ample (și deosebit de controversate) ale structurii fundamentale a societății.
5. **EVALUAREA**. Propunerile radicale și moralizatoare de schimbare socială făcute de Fromm par de multe ori neștiințifice și excesive. Cu toate acestea, operele sale au fost adesea apreciate drept jaloane ale gândirii psihologice, politice și filosofice și în niciun caz nu se poate spune că recomandările sale pot fi ignorate fără consecințe.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. Fromm este de părere că „distructivitatea este urmarea vieții netrăite". Freud susține că distructivitatea apare atunci când nu reușim să sublimăm pulsiunile noastre nepermise. De vreme ce ambele teorii împărtășesc ideea că suntem distructivi, de ce este importantă această diferență teoretică?
2. Potrivit lui Adler, este destul de posibil să negăm predispoziția noastră pentru interesul social și să ajungem la un egocentrism nevrotic. Fromm este de părere că trebuie să ne depășim tendințele narcisice înnăscute pentru a ajunge la o dragoste sănătoasă și matură. Diferența terminologică dintre Adler și Fromm reflectă diferențe teoretice importante?
3. Explicați cum fiecare dintre următoarele exemple este asociat cu ideea de „frică de libertate" a lui Fromm. (a) Conflictul dintre nevoia normală de identitate și dorința de a avea un protector puternic. (b) Un copil în creștere obține tot mai multă libertate de a acționa așa cum dorește, ceea ce implică atât libertatea față de piedicile puse de autoritatea parentală, cât și eliberarea de înlesnirile siguranței și ale protecției. (c) Spre deosebire de animalele inferioare, oamenii au și pulsiuni nonorganice. (d) Comportamentul descris în secțiunea 5 a istoricului de caz din Anexă.
4. Dați un exemplu din viața reală care să înfățișeze un copil ce manifestă o teamă profundă de a fi iubit. De ce s-ar putea întâmpla acest lucru?
5. Dați un exemplu din viața personală, cu referire la o cunoștință apropiată sau la un personaj din literatură, care să ilustreze: (a) orientarea receptivă; (b) orientarea exploatatoare; (c) orientarea către acumulare; (d) orientarea de marketing; (e) orientarea productivă.
6. O femeie tânără visează că ia micul dejun cu soțul său și îi dă pagina ziarului în care se află secțiunea de benzi desenate. Pentru ea, acest vis pare lipsit de semnificație și de importanță. Cum ar interpreta Fromm acest vis?
7. Fromm are o părere negativă despre multe aspecte ale societății noastre, printre care: (a) publicitatea comercială și politică; (b) politicieni; (c) ajutorul inadecvat al altor state; (d) lipsa unui venit anual garantat; (e) existența multor religii diferite; (f) amenințarea războiului nuclear; (g) jefuirea mediului înconjurător și otrăvirea pământului. Sunteți de acord cu el sau nu? De ce?
8. Potrivit lui Fromm, „trebuie să crezi că părinții iubitori sunt excepția, nu regula". Oare cum să fi ajuns la o concluzie atât de pesimistă?
9. Un terorist aruncă în aer o clădire dintr-o țară străină detestată. Cum ar explica Fromm comportamentul teroristului?
10. Cum ar putea un terorist distructiv (și deosebit de introspectiv) să folosească ideile lui Fromm pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai împlinită?

1. Dintr-un singur motiv: Fromm acordă o importanță considerabilă schimbării societății. Întrucât nu avem nicio tendință nepermisă înnăscută, cauza psihopatologiei trebuie să fie externă, și anume societatea (și agenții săi, părinții). Dimpotrivă, Freud accentuează în mod deosebit schimbarea individului (prin intermediul psihanalizei). De vreme ce noi avem pulsiuni nepermise puternice, care rămân întotdeauna o parte a personalității noastre, noi trebuie să ne schimbăm, sublimând aceste pulsiuni pentru a reduce inevitabilele conflicte dintre noi și societate.

   După părerea mea, ambele viziuni sunt valoroase. Ar trebui să încercăm să perfecționăm societatea (care are nevoie de îmbunătățiri considerabile). Ar trebui, de asemenea, să luptăm pentru autoperfecționare, înlocuind comportamentele noastre patologice și autosabotoare cu unele sănătoase. (Amintiți-vă că suntem cu toții măcar în parte nevrotici — iar unii dintre noi mai mult decât puțin.)
2. Eu nu cred. Concepția lui Fromm despre iubire este, practic, similară constructului adlerian de interes social, de vreme ce implică grija pentru umanitate în locul unei pasiuni nebune pentru o anumită persoană și (în al doilea rând) narcisismul este identic cu interesul de sine exagerat. Astfel încât pentru mine acesta este încă un exemplu ce ilustrează subsumarea ideilor lui Adler altor teorii ale personalității, deși este folosită o terminologie diferită.
3. (a) și (b) Deși fiecare are nevoie să simtă „Eu sunt eu", aceasta nu este o realizare ușoară. În viață sunt multe pericole, precum accidente, cutremure de pământ, inundații, crime și moarte. Astfel, este tentant să ne abandonăm dorința de independență și identitate, să fugim de libertatea de a face propriile alegeri și să căutăm un protector puternic care să ne ofere siguranță spunându-ne ce să facem. (c) Dacă am fi avut numai pulsiuni organice, am fi fost mai asemănători organismelor inferioare, al căror comportament este determinat de instincte înnăscute. Fără rațiune, conștiință de sine și imaginație, posibilitățile noastre de alegere ar fi mai reduse (sau, probabil, inexistente) și am avea mai puțină libertate sau niciun fel de libertate de care să fugim. (d) Libertatea este înspăimântătoare pentru această persoană, întrucât este prea slabă și măcinată de contradicții pentru a profita de ea. Și-a refulat atât de bine sinele autentic, încât de obicei nu știe ce dorește, iar libertatea este un memento amenințător al acestei situații dureroase. Astfel încât ea preferă să nu fie liberă și își generează inconștient comandamente interioare care fac să pară că nu are liber-arbitru. (Alte modalități de a fugi de libertate pe care le-ar fi putut alege dar nu a făcut-o ar fi fost să devină un conformist sau o persoană care urmează orbește ordinele unui dictator sau ale unui fanatic religios.)
4. Vezi secțiunile 2 și 3 ale istoricului de caz din Anexă. Ca urmare a unor comportamente parentale patogene precum hiperprotecția și criticismul distructiv și din cauza propriei sale incapacități de a face față unor astfel de comportamente, el a căpătat o angoasă fundamentală (potrivit terminologiei lui Horney) și a renunțat la sinele său autentic. Totuși, părinții săi îi repetau mereu cât de

mult îl iubesc (și chiar îl iubeau, în felul lor). Astfel încât, pentru el dragostea înseamnă a fi hiperprotejat, dominat, criticat și nevoit să-și abandoneze dorințele reale. Aceste credințe sunt în mare parte inconștiente; el este inconștient numai de o considerabilă angoasă trezită de perspectiva relațiilor intime și iubirii.

5. Posibile exemple: (a) descrierea făcută de Horney pacientei care seamănă cu o „Cenușăreasă vitregită"; (b) directorii de la Enron; un roman popular cu mulți ani în urmă, *What Makes Sammy Run* (*Ce-l mână-n viață pe Sammy*); personajul Sheldon Grossbart din nuvela lui Philip Roth, „Defender of the Faith" („Apărătorul credinței"). (c) Vezi comentariul întrebării 6e din Capitolul 4; orientarea către acumulare seamănă în mare parte cu descrierea făcută de Adler persoanei care „își păzește bietele comori". (d) Un student poartă haine la modă și bea alcool, chiar dacă nu îi place să facă lucrul acesta, pentru a fi acceptat de grupul său. (e) Vezi comentariul întrebării 6f din Capitolul 4.
6. Amintiți-vă că, pentru Fromm, fiecare vis este un mijloc important de comunicare de la visător către el însuși. Cum ar putea varia interpretarea lui Fromm în funcție de următoarele informații suplimentare? (a) Soțul ei nu poate suferi benzile desenate. (b) Soțului său îi plac benzile desenate. (c) La petrecerea din seara precedentă, soțul ei a acuzat-o că este prea prostuță și caraghioasă. (d) Soțului ei îi place să vorbească la micul dejun; ea preferă să citească ziarul. (e) Ei îi place să vorbească la micul dejun; soțul ei preferă să citească ziarul. (f) În ziua anterioară nopții în care avusese visul, ea a citit niște benzi desenate în care un soț și o soție ce păreau fericiți s-au dovedit a avea serioase dificultăți maritale. (g) Ea dorește să facă o operație estetică; soțul ei este de părere că e prea scumpă. În ziua anterioară nopții în care avusese visul, ea a citit o bandă desenată despre o femeie care își făcuse o operație estetică reușită. (Înțelegeți de ce este necesar, de obicei, să știi mai multe despre visător și, probabil, să obții asociațiile libere ale visătorului pentru a interpreta corect un vis?)
7. (a) Reclamele sunt ilogice? Ce este mai firesc: să cumperi o pereche de pantofi de sport pentru că marca aceea este purtată de un vestit sportiv (căruia îi este plătită o mare sumă de bani pentru a o recomanda) sau să cumperi o pereche confortabilă, durabilă și pe care o găsești la un preț rezonabil? Astfel de reclame ne diminuează capacitatea de a ne folosi judecata și logica? (b) Cât de des îi întâlniți, de fapt, pe cei care vă reprezintă în parlament? Ei spun, de obicei, adevărul, în discursurile și declarațiile lor? (c) și (d) Foametea este o problemă gravă în țările „sărace", la fel cum este și posibilitatea ca ele să inițieze un război nuclear. La fel este și problema celor fără adăpost din SUA. Dar de unde să vină banii? (e) Dacă acest lucru este dăunător, de ce este această țară (Statele Unite — *n.t.*) respectată pentru că permite libertatea religiei? (f) Cât de serioasă este această amenințare? S-ar putea agrava în viitorul nu prea îndepărtat? (g) Care sunt pericolele ce pot apărea dacă mergem pe drumul actual? Ce schimbări ar trebui făcute?
8. Fromm avea opinii extrem de negative despre societatea noastră, iar părinții joacă rolul de agenți ai societății, transmițându-le copiilor valorile prevalente. Totuși, gândiți-vă la părerea lui Fromm despre propriii lui părinți (Scurtă

biografie). Dacă un copil are părinți foarte nevrotici și nu răspund trebuințelor sale importante, s-ar putea consola la gândul că aceasta este regula, și nu excepția?

9. Ar atribui Fromm comportamentul teroristului vreunei pulsiuni nepermise? De ce nu? Ce mecanism de evadare folosește teroristul? Potrivit lui Fromm, care este cauza distructivității umane? De ce, atunci, va fi ales teroristul acest mecanism de evadare în locul unei orientări productive, sănătoase?
10. Vezi Capitolul 17.

Harry Stack Sullivan
Teoria interpersonală a psihiatriei

Timp de doi ani, Harry Stack Sullivan a fost membru onorific al noului institut psihanalitic al lui Karen Horney. Cu toate acestea, l-a mâniat eliminarea, pare-se arbitrară, a lui Erich Fromm (Capitolul 6). Prin urmare, Sullivan a demisionat din institut în aprilie 1943, comentând că este greșit să ataci integritatea și judecata colegilor talentați care preferă să apuce calea inovării și criticii.

Apărându-l pe Fromm, Sullivan a trezit, de asemenea, indignarea freudienilor. El s-a opus unei cronici sarcastice făcute de psihanalistul Otto Fenichel operei clasice a lui Fromm, *Frica de libertate*, finalizată cu declarația că numai credința adevărată — psihanaliza freudiană — este „aur curat". Sullivan a afirmat că această cronică era o diatribă profreudiană, fără nicio calitate în sine, al cărei principal scop era politic. Încă o dată, psihanaliza ortodoxă a răspuns provocării impunând sancțiunea „excomunicării". Mulți psihanaliști au fost rugați (efectiv) să aleagă între credințele lui Freud și asocierea cu Sullivan, iar aceia care au ales ultima variantă au fost supuși diferitelor forme de intimidare profesională. Această rivalitate politică a devenit atât de intensă, încât chiar și astăzi există psihanaliști care, deși au adoptat teorii importante de-ale lui Sullivan, refuză cu înverșunare să-i acorde meritul cuvenit. (Vezi Perry, 1982, pp. 386–389.) Totuși, Sullivan a scăpat în cele din urmă de aceste dificultăți profesionale, afirmându-se ca una dintre figurile de frunte din domeniul teoriei personalității.

Obiective

- *Să elaboreze o teorie care să mențină importanța inconștientului, reliefând, totodată, factorii determinanți sociali ai personalității, cu precădere părinții, dar și colegii de școală, prietenii și obiectele iubirii, mai degrabă decât pulsiunile.*
- *Să renunțe la toate constructele freudiene, inclusiv la libido, și să folosească propria terminologie unică.*
- *Să compenseze viziunea pesimistă a lui Freud asupra naturii umane, arătând că avem o pulsiune inerentă către sănătatea mentală.*

- *Să arate că dezvoltarea personalității se desfășoară de-a lungul unei serii de șapte stadii, din pruncie până la vârsta adultă, și nu se sfârșește la vârsta de 6 ani, așa cum afirma Freud.*
- *Să arate că angoasa intensă este un aspect extrem de important al psihopatologiei și că angoasa mamei (sau a oricărui adult care îndeplinește această funcție) este principala sa cauză.*
- *Să sublinieze că avem nevoie de alți oameni și că negarea acestei nevoi reprezintă, de asemenea, o cauză importantă a psihopatologiei.*
- *Să explice cauzele și dinamica schizofreniei.*
- *Să elaboreze metode îmbunătățite de tratare a schizofreniei și a altor tulburări psihice.*

Scurtă biografie

Harry Stack Sullivan s-a născut la 21 februarie 1892 la Norwich, în statul New York. El a fost singurul copil supraviețuitor al unui tată taciturn, fermier și meseriaș priceput și al unei mame care „niciodată nu și-a dat interesul să observe caracteristicile copilului pe care-l adusese pe lume... «Fiul ei» era atât de diferit de mine, încât simțeam că pentru ea nu sunt altceva decât un suport pentru rufe pe care își agață elaboratul său tipar de iluzii" (Sullivan, 1942). În parte deoarece familia Sullivan era singura catolică într-o comunitate protestantă, Harry a avut o copilărie singuratică. Aceasta l-a ajutat să capete o neobișnuită empatie pentru intensa izolare a schizofrenicului, dar și o personalitate destul de retrasă.

Sullivan a întâmpinat semnificative probleme personale pe parcursul primului său an la Universitatea Cornell. Asumându-și vina pentru câteva ilegalități puse la cale de o bandă de băieți din cămin, el a devenit mâna cu care aceștia au scos castanele din foc. Se crede, de asemenea, că în acea perioadă a suferit un episod de schizofrenie. (Vezi Perry, 1982, pp. 3, 143–146, 151.)

Sullivan nu s-a mai întors la Cornell după suspendarea de un semestru. În 1911 a fost admis la Facultatea de Medicină și Chirurgie din Chicago, departamentul medical al Universității Valparaiso din Indiana. Notele sale au fost inconstante; dar și-a încheiat studiile în 1915 și, în cele din urmă, în 1917, a primit titlul de doctor în medicină la Valparaiso (Perry, 1982, pp. 156–159, 165).

Sullivan a dat dovadă de o pricepere considerabilă ca internist, însă a preferat o carieră în psihiatrie. Prin urmare, între 1916 și 1917 a urmat o terapie de orientare psihanalitică. După ce a servit în Primul Război Mondial ca locotenent major în corpul medical, Sullivan a lucrat la spitale de stat și particulare în Maryland și Washington D.C. Aici a început să studieze intens schizofrenia; a fost influențat de William Alanson White, care a întemeiat mai târziu o fundație psihiatrică prestigioasă și l-a numit președinte pe Sullivan în 1933; treptat, a modificat psihanaliza freudiană astfel încât să se potrivească propriilor sale predilecții teoretice.

În 1931, Sullivan s-a mutat la New York, unde și-a continuat formarea în psihanaliză. A avut probleme financiare, care l-au forțat să se declare falimentar, dar în cele din urmă și-a început practica privată. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial a servit drept consultant al nou formatului Sistem de Selecție

pentru Serviciul Militar, participând apoi în cadrul UNESCO și al altor proiecte mondiale ce vizau sănătatea.

Sullivan a fost toată viața burlac. În 1927 a inițiat o relație apropiată cu James Inscoe, un tânăr despre care spune că e un fost pacient. „Jimmie" a trăit timp de aproximativ 20 de ani cu Sullivan ca „fiu adoptiv iubit, prieten și pupil", deși nu a fost niciodată adoptat oficial. (Vezi Perry, 1982, pp. 209–210; Sullivan, 1942).

Scrierile lui Sullivan acoperă șapte volume, dintre care numai unul a fost conceput de el (1932–1933). Cinci au fost publicate postum și constau din conferințe editate. Harry Stack Sullivan a decedat în urma unei hemoragii cerebrale, la Paris, la 14 ianuarie 1949, în timp ce se întorcea de la o conferință despre sănătatea mentală pe care o ținuse la Amsterdam.

Natura fundamentală a ființelor umane

La fel ca Horney și Fromm, Sullivan reliefează natura interpersonală a personalității. Dar, în timp ce Horney se concentrează asupra nevrozei și Fromm accentuează rolul patogen al societății, Sullivan este în primul rând preocupat de alte două domenii importante: dezvoltarea personalității și dinamica și tratamentul schizofreniei. „Dacă studiem cu o atenție aproape microscopică modalitatea în care oamenii ajung să fie ceea ce sunt la vârsta adultă, atunci probabil că putem învăța la ce să ne așteptăm de la viață și care sunt dificultățile sale" (Sullivan, 1968, p. 4).

Postulatul genului unic

La fel ca Fromm, Sullivan acordă o oarecare considerație efectelor pe care le are ereditatea asupra personalității. Cu toții suntem influențați de motivații fiziologice precum foamea, setea, respirația, sexualitatea și menținerea temperaturii corporale. Acest aspect animalic al personalității este responsabil pentru diferențele individuale date de caracteristicile fizice, abilitățile senzoriale, inteligența și ritmul în care ne maturizăm.

Totuși, Sullivan decide și că similitudinile dintre personalitățile umane depășesc, de departe, diferențele dintre acestea (**postulatul genului unic**). Chiar și cel mai înapoiat individ diferă mai puțin de cel mai mare geniu decât de orice alt membru al oricărei alte specii. Astfel, Sullivan (spre deosebire de Adler) preferă să minimizeze importanța diferențelor individuale și să-și îndrepte interesul teoretic spre acele fenomene pe care oamenii le au în comun. (Vezi Sullivan, 1953, p. 16; 1968, pp. 32–33.)

Nevoia de ceilalți

Sullivan împărtășește aversiunea resimțită de Fromm și Horney pentru teoria libidoului a lui Freud, susținând că este „totalmente lipsit de noimă" să crezi că pulsiunile ne determină în mod rigid comportamentul. Cu excepția unor dezastre ereditare precum idioția congenitală, natura umană este extrem de maleabilă și

 adaptabilă. „Chiar și cele mai fantastice reguli și reglementări sociale ar putea fi respectate dacă ar fi adecvat inculcate tinerilor și ar părea modalități de viață foarte naturale și firești" (Sullivan, 1968, pp. 6, 21).

Sullivan conchide că personalitatea este în principal șlefuită de forțele sociale, copilul fiind deosebit de vulnerabil la influențele altora datorită îndelungatei perioade în care este dependent. El susține o nevoie umană puternică pentru relații interpersonale, „aparte fiind acea persoană care se poate desprinde de... relațiile cu ceilalți pentru lungi intervale de timp fără a suferi o deteriorare a personalității". Și el insistă că personalitatea există și poate fi studiată doar prin manifestările sale interpersonale:

> Personalitatea este tiparul relativ durabil al situațiilor interpersonale recurente ce caracterizează o viață umană... O personalitate nu poate fi niciodată izolată de complexul relațiilor interpersonale în care trăiește acea persoană... [Prin urmare], psihiatria este studiul fenomenelor care au loc în situațiile interpersonale, în configurații alcătuite din cel puțin doi oameni, toate acestea, cu excepția uneia, putând fi mai mult sau mai puțin iluzorii. (Sullivan, 1953, p. 10; 1968, pp. 32, 110–111; 1971, p. 33. Vezi și Sullivan, 1968, pp. 18–20, 367–368.)

Întrucât definiția dată de Sullivan relațiilor interpersonale le cuprinde pe acelea iluzorii, personalitatea nu va lipsi nici chiar unui pustnic sau unui psihotic. Astfel de indivizi au amintiri și/sau fantezii ale relațiilor cu ceilalți, reali sau fictivi, astfel încât ei sunt puternic influențați de situații interpersonale.

Reducerea tensiunii

Similar lui Horney și Fromm, Sullivan susține că ființele umane au o tendință sau o pulsiune spre sănătate mentală. De asemenea, el împărtășește credința lui Freud că suntem motivați de dorința de a reduce tensiunile interioare. Starea umană ideală este aceea de echilibru total (**euforie** absolută), o stare de bine absolut, caracterizată de absența oricărei deficiențe interne sau oricăror stimuli externi vătămători. Extrema opusă, **tensiunea** absolută, este inversul euforiei și este similară unei stări de teroare. Totuși, precum în cazul limitelor matematice, ne putem doar apropia de euforia absolută și de tensiunea absolută, ele nu există în natură. (Vezi Sullivan, 1953, p. 97; 1968, p. 35; 1970, p. 106; 1973, p. 265.)

Potrivit lui Sullivan, există patru cauze majore de tensiune: trebuințele fizico-chimice, trebuința de somn, angoasa și trebuința de a exprima tandrețea.

Trebuințele fizico-chimice și somnul. Trebuințe fizico-chimice importante precum dorința sexuală, necesitatea de eliminare a reziduurilor corporale și de suplinire a lipsei de hrană, apă, oxigen sau căldură fizică generează o stare de dezechilibru intern. Aceasta este însoțită de tensiune, adesea (dar nu întotdeauna) conștientă, ce ne motivează, prin urmare, să cheltuim energie și să satisfacem trebuința. Tensiunea apare, de asemenea, și din trebuința de somn, pe care Sullivan o consideră semnificativ diferită de trebuințele fizico-chimice.

Angoasa. Probabil cea mai importantă cauză de tensiune este **angoasa**. Această emoție neplăcută variază considerabil ca intensitate. La limita sa extremă, angoasa seamănă cu **emoțiile neliniștitoare** de spaimă, groază și scârbă:

> Emoțiile neliniștitoare au un fel de componentă înfiorătoare, care parcă nu ar fi de pe lumea aceasta... [asemănătoare cumva cu prima] privire fugară aruncată Marelui Canion... Dacă încerci să analizezi experiența, poți spune că ți se furnică pielea [și], dacă emoția ar continua, atâta timp cât ai simțit-o, te-ai afla foarte departe de o îngrijorare trecătoare. Aceea este cea mai apropiată descriere pentru ceea ce presupun că simt bebelușii atunci când trăiesc o angoasă profundă. (Sullivan, 1968, p. 10; vezi și pp. 4, 8–11, 41–45, 59.)

Angoasa poate fi provocată de tulburări ale mediului înconjurător, precum un zgomot puternic brusc sau o amenințare. Dar sursa sa majoră o reprezintă relația copilului cu mama sau cu oricare altă persoană care îndeplinește funcția maternă. „Vulnerabilitățile fundamentale la angoasă rezidă în relațiile interpersonale... Tensiunea angoasei, atunci când este prezentă în persoana cu rol matern, provoacă angoasa bebelușului" (Sullivan, 1968, pp. 11, 41; vezi și pp. 9, 113–117, 144, 204). Angoasa diferă de tensiunea dată de **spaimă**, care apare atunci când satisfacerea unei trebuințe este considerabil întârziată.

Mijloacele prin care angoasa este comunicată bebelușului de persoana cu rol matern sunt incerte, incluzând, probabil, un fel de empatie din partea bebelușului. În orice caz, efectele sale sunt extrem de neplăcute. Spre deosebire de trebuințele fizico-chimice, care sunt satisfăcute prompt prin acțiuni precum mâncatul sau băutul, angoasa este cel mai bine atenuată de relații sănătoase cu persoane nonanxioase (**siguranță interpersonală**). Nu este implicată nicio acțiune specifică din partea bebelușului, diminuarea angoasei fiind astfel semnificativ diferită de satisfacerea tuturor celorlalte trebuințe — și mult mai dificil de obținut.

Pentru a înrăutăți lucrurile, angoasa se opune satisfacerii celorlalte trebuințe. Poate interfera cu capacitatea de a înghiți atunci când ți-e foame sau sete sau cu aceea de a adormi atunci când ești obosit. Poate împiedica desfășurarea gândirii raționale, asemănător unei lovituri puternice la cap. Și poate sabota relațiile interpersonale cu potențial gratificant, ca atunci când bebelușul înfometat dar angoasat respinge sfârcul care i se oferă. Din aceste motive, acordăm mult timp (și o mare cantitate de energie) pentru a reduce sau a evita întreaga tensiune nedorită a angoasei — ignorând-o pe aceea căreia nu-i putem face față (**neatenție selectivă**) sau convertind inconștient angoasa în emoția, mai acceptabilă, de furie. „Angoasa este responsabilă pentru o mare parte dintre performanțele inadecvate, ineficiente, prea rigide sau în alt fel nefericite ale oamenilor ... [și] pentru multe dintre problemele care solicită atenția psihiatrului" (Sullivan, 1968, p. 160; vezi și Sullivan, 1968, pp. 42, 53, 92–96, 152, 319, 353; 1970, pp. 100, 135; 1973, pp. 38–76).

Afecțiunea. Tensiunea apare, de asemenea, atunci când persoana cu rol matern observă la bebeluș o activitate, precum plânsul, ce indică existența unei trebuințe. Această tensiune „este experimentată drept afecțiune și impuls către activități

menite să reducă trebuințele bebelușului" (Sullivan, 1968, p. 39). Astfel, trebuința bebelușului ca persoana cu rol matern să manifeste o cooperare preocupată stimulează nevoia acesteia de a o oferi și produce prima relație interpersonală semnificativă a copilului. Totuși, dacă persoana cu rol matern răspunde cu angoasă lipsei resimțite de către bebeluș, capacitatea sa de a manifesta preocupare maternă va fi inhibată. Prin urmare, „singurul lucru nimerit în cazul angoasei infantile este ca mama să renunțe la propria angoasă" (Sullivan, 1968, p. 54).

Dinamismul

Deși Sullivan îmbrățișează un model al personalității axat pe reducerea tensiunii, el respinge conceptul de energie psihică. „Când mă refer la energie, înțeleg prin aceasta conceptul de energie din fizică... Nu este nevoie să adăugăm adjective ca «mental»... Energia fizică... este singurul tip de energie pe care îl cunosc" (Sullivan, 1968, pp. 35–36, 97, 101–102). Noi transformăm energia fizică, și nu libidoul în comportamente menite să ne satisfacă trebuințele.

Pentru a sublinia că personalitatea este un proces dinamic și se află într-o stare de mișcare continuă, Sullivan folosește termenul de **dinamism** pentru astfel de transformări ale energiei. Un dinamism poate lua forme diverse: mișcare sau discuție fățișe, reverii și fantasme ascunse sau procese parțial sau în întregime ascunse.

De exemplu, dinamismul urii implică transformarea energiei (fizice) într-un comportament ce va reduce tensiunea prin ostilitate. Individul poate lovi sau jigni pe cineva, poate avea fantasme criminale și/sau forma puternice dorințe distructive inconștiente. Dinamismul pasiunii implică folosirea energiei pentru satisfacerea trebuințelor sexuale, făcând dragoste sau având vise diurne erotice. (Vezi Sullivan, 1968, pp. 102–107; 1971, p. 35 n. 3.)

Un dinamism deosebit de important îl reprezintă „sistemul sinelui", care slujește nevoii noastre de a ne elibera de tensiunea angoasei. Întrucât acesta, dintre toate conceptele lui Sullivan, este cel mai apropiat de o structură a personalității, va fi discutat într-o secțiune ulterioară.

Modalități de trăire a experienței

Potrivit lui Sullivan, experiența umană constă în întregime din tensiuni, dinamism și satisfaceri ale trebuințelor. El susține, de asemenea, că această experiență este trăită într-una sau mai multe din următoarele trei modalități: prototactică, paratactică și sintactică.

Modalitatea prototactică. Modalitatea **prototactică** („proto" — primul; „taxis" — așezare, dispunere) este singura cale a nou-născutului de a percepe mediul. Această formă limitată de experiență este precum o succesiune de stări discrete efemere și este incapabilă de distincții precum „înainte și după" sau „eu și ceilalți". Experiența prototactică nu poate fi comunicată prin niciun fel de

simbol, astfel încât este doar o presupunere făcută de Sullivan asupra proceselor interioare ale bebelușului foarte mic. (Vezi Sullivan, 1968, pp. xiv, 28–29, 35–36, 100.)

Modalitatea paratactică. Pe măsură ce se dezvoltă, copilul devine capabil de a realiza modalitatea **paratactică**. Aceasta este caracterizată prin folosirea simbolurilor personale sau „autiste" (precum cuvinte fără sens, a căror semnificație este cunoscută numai celui care le folosește) și de abilitatea de a distinge diferențe temporale. Totuși, modalitatea paratactică este ilogică și reflectă o lipsă de înțelegere a cauzalității. Poate fi ilustrată prin superstiția potrivit căreia ai ghinion dacă treci pe sub o scară sau dacă îți taie calea o pisică neagră; și de psihoticul care se gândește la ploaie într-o zi însorită și conchide că aceste ruminații au provocat ploaia torențială survenită ceva mai târziu.

Modalitatea sintactică. Cea mai elaborată formă de experiență este modalitatea **sintactică**, a cărei apariție poate fi localizată între a 12-a și a 18-a lună de viață. Experiența sintactică poate fi comunicată prin intermediul simbolurilor care sunt acceptate și înțelese la nivelul societății, precum „acea dezvoltare evolutivă fantastică, limbajul". Cuprinde, totodată, o înțelegere a conceptelor convenționale de cauză și efect (Sullivan, 1968, p. 20).

Finalismul (teleologia)

Pentru Sullivan, ca și pentru Jung și Adler, comportamentul uman trebuie înțeles în termeni deopotrivă cauzali și finaliști (teleologici). Capacitatea noastră vizionară se dezvoltă în pruncie și reprezintă una dintre caracteristicile izbitoare ale speciei umane (Sullivan, 1968, pp. 38–39; vezi și pp. 51, 64, 82). Totuși, spre deosebire de Jung, Sullivan decide că fenomenele psihologice pot fi transformate în evenimente fiziologice, iar scrierile sale cuprind numeroase referiri la aspectele anatomice și organice ale funcționării umane.

Structura personalității

Sullivan împărtășește aversiunea resimțită de Fromm și Horney față de modelul structural freudian. Potrivit lui Sullivan, ne organizăm experiențele formând concepte mentale despre noi înșine și despre alții. Aceste **personificări** constau în sentimente și credințe învățate, care adesea nu concordă bine cu realitatea.

De exemplu, este probabil ca mama să-și perceapă greșit copilul într-o oarecare măsură. Ea poate alcătui o personificare mai asemănătoare cu modul în care își dorește să fie copilul sau una influențată de experiențele avute cu copiii ei mai mari. Bebelușul elaborează treptat o personificare a mamei bune bazată pe afecțiunea ei și pe grija îndreptată spre satisfacerea trebuințelor și, totodată, formează o personificare a mamei rele, bazată pe comportamentele sale frustrante și declanșatoare de angoasă. Aceste personificări sunt întotdeauna eronate într-o

oarecare măsură, parțial ca urmare a capacității limitate a bebelușului de a percepe și a interpreta mediul înconjurător. De fapt, bebelușul nu realizează inițial că personificările mamei bune și mamei rele se referă la aceeași persoană, deși porțiuni semnificative ale fiecăreia dintre ele fuzionează în cele din urmă într-un întreg complex. (Vezi Sullivan, 1968, pp. 110–124, 167, 188–189.)

Aspectul irațional al personificărilor este evident în cazul **stereotipurilor** sau convingerilor care sunt aplicate rigid și nediferențiat unui grup de oameni, ascunzând diferențele reale dintre ei. Copiii mici formează de obicei un stereotip al sexului opus considerându-l indezirabil, în timp ce indivizii cu prejudecăți personifică membrii unui anumit grup atribuindu-le caracteristici negative comune. (Vezi Sullivan, 1968, pp. 236–238, 302–304.) Tot atât de irațională se dovedește a fi și personificarea pe care ne-o formăm despre noi înșine.

Sistemul sinelui

Copilul în creștere începe să se considere o entitate separată și distinctă la vârsta de aproximativ 6 luni și organizează această informație formând personificări adecvate. Acestea sunt atât de importante, încât Sullivan tinde să dividă personalitatea în două categorii principale: **sistemul sinelui** (sau **dinamismul sinelui**) și tot restul. (Vezi Sullivan, 1953, pp. 19–29; 1968, pp. 135–141, 158–171, 198–202; 1970, pp. 101–112, 138.)

Sistemul sinelui derivă parțial din experiențele bebelușului cu propriul lui trup. De exemplu, suptul degetului ajută bebelușul să diferențieze între eu și alții, deoarece produce o senzație unică, de a suge și de a fi, totodată, supt. În cea mai mare parte totuși, sistemul sinelui rezultă din evaluarea celorlalți apropiați (precum părinții). Copilul trebuie să învețe să relaționeze cu ceilalți oameni, astfel încât afecțiunea maternă necondiționată din prima copilărie trebuie, în cele din urmă, înlocuită cu un sistem de recompense și pedepse care vor pregăti copilul pentru locul lui în societate.

Prin urmare, în a doua parte a copilăriei, afecțiunea maternă este utilizată drept o recompensă ce reduce angoasa în schimbul unor comportamente dezirabile (precum dobândirea controlului sfincterian sau abandonarea acelei activități, atât de prețuite dar inacceptabile social, care este suptul degetului). Interzicerea gesturilor, angoasa maternă, pedeapsa și absența afecțiunii materne servesc drept răspunsuri generatoare de angoasă la greșelile și la boacănele copilului. Aceasta duce la dezvoltarea celor două personificări care formează, în cele din urmă, sistemul sinelui: eul dezirabil sau obedient, „**eul-bun**", este asociat cu experiențe recompensate printr-o diminuare a angoasei, eul indezirabil sau rebel, „**eul-rău**", rezultă din experiențe care sunt pedepsite printr-o augmentare a angoasei.

La fel ca în cazul concepțiilor bebelușului de „mamă bună" și „mamă rea", personificările eu-bun și eu-rău fuzionează, în cele din urmă, într-o singură entitate. Cu cât sunt mai intense experiențele timpurii de angoasă, cu atât va fi mai rigid și mai extins acest sistem al sinelui. Pentru Sullivan, prin urmare,

comportamentul egocentric este un răspuns la angoasă învățat, și nu rezultatul narcisismului înnăscut. (Vezi Sullivan, 1953, p. 127 n. 41; 1968, pp. 5, 126–134, 151–202.)

Neatenția selectivă. Scopul principal al sistemului sinelui este acela dezirabil de reducere a angoasei, permițându-i, astfel, copilului să relaționeze cu părinții săi și să-și satisfacă trebuințele. Totuși, el realizează acest obiectiv prin „operațiuni de securizare" dubioase, precum **neatenția selectivă**. Dacă sistemul sinelui primește informații care-i amenință stabilitatea, el ignoră sau respinge, pur și simplu, datele incompatibile și funcționează la fel ca mai înainte.

Neatenția selectivă poate avea ocazional aspecte benefice, de exemplu în cazul în care evitați distragerile costisitoare concentrându-vă pe sarcina pe care o aveți de realizat. Dar în principal este dezavantajoasă, întrucât ne diminuează capacitatea de a învăța din eșecurile și slăbiciunile noastre. Aceste surse de informație sunt amenințătoare pentru sistemul sinelui, astfel încât este posibil ca acesta să nu le dea nicio atenție. (Vezi Sullivan, 1968, p. 319.) Neatenția selectivă este atât de răspândită, încât majoritatea proceselor noastre mentale au loc în afara tărâmului conștiinței.

Întrucât sistemul sinelui folosește neatenția selectivă pentru a combate angoasa, se deosebește de alte procese dinamice, fiind extraordinar de rezistent la schimbare. Această rigiditate reprezintă principalul obstacol în calea creșterii constructive. „Suntem complet iraționali și de-a dreptul dezagreabili dacă ne așteptăm ca o altă persoană să profite imediat de experiența sa atunci când este la mijloc propriul său sistem al sinelui — deși aceasta este o așteptare foarte rezonabilă în toate domeniile în care sistemul sinelui nu este implicat." Operațiunile de securizare ale sistemului sinelui creează, de asemenea, impresia că suntem mai deosebiți de alții decât suntem în realitate (o „iluzie a individualității unice") și ar putea duce chiar la o personificare grandioasă a sinelui, oarecum asemănătoare complexului de superioritate adlerian (Sullivan, 1968, pp. 168–170, 247–248, 319, 346, 374; 1971, pp. 198–226; 1973, pp. 38–76).

Personificarea „non-eului"

Angoasa intensă pe parcursul copilăriei („o metodă foarte slabă de educație") duce la dezvoltarea **personificării „non-eului"**, un aspect umbros și temut al personalității, care este de obicei inconștient. Personificarea non-eului implică un material atât de amenințător, încât nici măcar personificarea eului-rău nu-i poate ține piept, astfel încât este separat inconștient (**disociat**) de personificarea eului. Disocierea este o formă extremă de operațiune de securizare care este similară cu „[azvârlirea] unei părți din tine în întunericul exterior, unde stă liniștită timp de ani de zile", și este nevoie de o vigilență constantă (deși inconștientă) pentru a o menține (Sullivan, 1968, pp. 163, 318; vezi și Sullivan, 1953, p. 71; 1968, pp. 201, 314–328; 1971, pp. 248–249).

De exemplu, un copil mic sau un schizofren poate căuta să evite pedeapsa afirmând și crezând că „Nu eu am făcut asta, ci mâna mea". Pătrunderea în conștiință a personalității non-eului produce emoții neliniștitoare și sentimentul de a nu fi tu însuți, o experiență terifiantă care este comună în schizofrenie — și în unele coșmaruri și stări de șoc, în cazul indivizilor mai sănătoși.[10]

SCURTĂ RECAPITULARE

Câteva concepte importante ale psihologiei lui Sullivan

Angoasă	O emoție vătămătoare, neplăcută, similară nervozității intense sau (la limita sa extremă) emoțiilor înfricoșătoare. Provocată în primul rând de angoasa persoanei cu rol matern și de pierderea corespunzătoare a siguranței interpersonale. Pentru Sullivan, evitarea sau reducerea angoasei este unul dintre scopurile majore ale comportamentului uman.
Dinamism	Transformarea energiei fizice în comportament (deschis sau mascat, conștient sau inconștient) care va satisface o trebuință.
Disociere	Dezicerea inconștientă de aspecte amenințătoare ale propriei personalități și asocierea lor cu personificarea non-eului.
Emoții înfricoșătoare	Sentimente extrem de neplăcute, printre care groaza, spaima și repulsia, care implică o angoasă puternică și indică adesea apariția personificării „non-eului".
Euforie	Stare de bine caracterizată de absența oricărei trebuințe interne sau a oricăror stimuli externi vătămători; opusul tensiunii.
Modalitate paratactică	O modalitate de a trăi experiența stimulilor interni și externi, caracterizată de folosirea simbolurilor personale și de o incapacitate de a înțelege conceptele convenționale de cauză și efect.
Modalitate prototactică	Modalitatea primitivă de a trăi experiența stimulilor interni și externi, caracteristică copilăriei mici și care constă într-o succesiune de stări separate efemere, este incapabilă de distincții precum „înainte și după" sau „eu și alții" și nu poate fi comunicată.
Modalitate sintactică	Cea mai dezvoltată modalitate de a trăi experiența stimulilor interni și externi, caracterizată de folosirea simbolurilor înțelese social (precum limbajul) și de o înțelegere a conceptelor convenționale de cauză și efect.
Neatenție selectivă	Neobservare deliberată (deși inconștientă) a anumitor stimuli (amenințători) în scopul de a reduce angoasa.

[10] Întrucât personificarea non-eului reprezintă o apărare extremă împotriva unei angoase extreme și mai accentuate decât în cazul personificării eului-rău, unii teoreticieni ar putea-o considera al treilea aspect al sistemului sinelui. Astfel, continuumul ar fi: eu-bun (ce rezultă din angoasa infantilă minimă și cel mai dezirabil), eu-rău, non-eu (ce rezultă din angoasa infantilă maximă și fiind cel mai puțin dezirabil). Totuși, datorită naturii sale disociate pare a fi mai mult un opus decât o completare a personificării eului.

Personificare	O percepere organizată a unei alte persoane care nu trebuie să coreleze bine cu realitatea (și adesea nu corelează).
Personificarea „non-eului"	O componentă a personalității în mod normal inconștientă, a cărei apariție în conștiință produce emoții neliniștitoare și sentimentul de a nu fi tu însuți. Provine dintr-o angoasă extremă pe parcursul copilăriei, prea intensă chiar și pentru personificarea „eului-rău".
Postulatul genului unic	Postulatul potrivit căruia între personalitățile umane sunt mult mai multe asemănări decât diferențe.
Siguranță interpersonală	Un sentiment de siguranță dat de relațiile cu alți oameni; cea mai bună modalitate de a reduce angoasa.
Sistemul sinelui (sine, dinamism al sinelui)	Percepția organizată (personificare) a propriului sine, cuprinzând „eul-bun" dezirabil și „eul-rău" indezirabil.
Spaimă	O tensiune neplăcută similară angoasei, dar provocată de întârzierea în satisfacerea unei trebuințe.
Stereotip	Personificare rigidă aplicată unui grup de oameni și care ascunde adevăratele diferențe dintre ei.
Sublimare	Substituirea inconștientă a unui comportament parțial satisfăcător cu unul mai agreabil, dar care trezește o angoasă mai puternică.
Tensiune	Sentimente de disconfort provocate de o trebuință fizico-chimică, trebuință de somn, angoasă sau nevoia de a exprima afecțiune maternă; adesea (dar nu întotdeauna) conștientă.
Transformare răuvoitoare	O distorsiune în dezvoltarea personalității, ce duce la credința potrivit căreia ceilalți oameni sunt dușmani și nu au blândețe sau iubire de oferit. Provocată de insuficienta afecțiune maternă, precum și de ostilitatea, iritabilitatea și angoasa parentale excesive în perioada copilăriei.
Trebuință	O lipsă fiziologică care crează o stare de disconfort sau tensiune. Cuprinde foamea, setea, lipsa de oxigen, sexualitatea, menținerea temperaturii corporale și necesitatea de a elimina reziduurile corporale (trebuințele „fizico-chimice"), precum și somnul.

Alte comportamente defensive

Sullivan se deosebește de Freud prin interpretarea dată sublimării ca instrument de reducere a angoasei, prin care un comportament este inconștient înlocuit cu altul mai satisfăcător, dar și mai amenințător. Potrivit acestei concepții, sublimarea nu este întotdeauna avantajoasă, întrucât ne poate determina să acceptăm un substitut mai puțin satisfăcător în acele situații în care angoasa a fost asociată din greșeală cu activități acceptabile. Sullivan afirmă, de asemenea, că fantasmarea ne poate ajuta să facem planuri de viitor utile și realiste.

Sullivan este foarte sceptic (și ironic) în privința diverselor altor constructe freudiene. El consideră introiecția un „măreț gest verbal magic, a cărui semnificație nu poate fi deslușită". Proiecția este „un [subiect] drăguț pentru o discuție pe teme psihiatrice seara târziu, la un pahar". Și regresia este ceva ce se întâmplă la fiecare 24 de ore, când un copil se duce la culcare și dispar tiparele comportamentale complicate, recent achiziționate, mai degrabă decât „un mare talmeș-balmeș obscur" pe care „psihiatrii îl folosesc adesea... pentru a înlătura misterele pe care nu le înțeleg absolut deloc" (Sullivan, 1968, pp. 166, 197, 359; vezi și Sullivan, 1953, p. 54, n. 20; 1968, pp. 113, 191–196, 348–350; 1971, pp. 209–210; 1973, pp. 14–20, 232).

Dezvoltarea personalității

Potrivit lui Sullivan, psihologia dezvoltării este cheia către înțelegerea comportamentului uman, iar concluzia sa este aceea că, pe parcursul copilăriei mari și al adolescenței, au loc schimbări semnificative ale personalității. El susține că personalitatea se poate dezvolta de-a lungul a șapte stadii, fiecare dintre ele reprezentând momentul optim pentru ca anumite capacități înnăscute să ajungă la maturitate.

Pruncia (copilăria mică)

Stadiul prunciei începe la câteva minute după naștere și continuă până la apariția limbajului (lipsit, totuși, de semnificație). (Vezi Sullivan, 1968, pp. 49–187.) Pentru bebeluș, îngrijirea reprezintă primul tip de relație interpersonală. Bebelușul învață să facă diferența între indicii externe importante precum „sfârcul bun și aducător de satisfacție", oferit de o mamă ce manifestă afecțiune și apare ca furnizor de lapte atunci când îi este foame, și „sfârcul rău", al mamei angoasate, care este atât de neplăcut, încât este respins chiar dacă bebelușului îi este foame. (Vezi Sullivan, 1968, pp. 49–50, 73, 79–81, 88, 122.)

Plânsul este pentru un timp cea mai eficientă metodă a bebelușului de a-și satisface trebuințele și de a reduce angoasa și variază în funcție de intenția sa. Plânsul de foame reprezintă modul nepriceput, prototactic al bebelușului de a exprima ideea „vino, sânule, la mine în gură" și „n-are vreo legătură necesară, în experiența bebelușului, cu plânsul de frig, plânsul de durere sau plânsul din orice alte cauze" (Sullivan, 1968, p. 67; vezi și pp. 52–53, 62, 66–75). Când plânsul aduce alinarea dorită, astfel de succese ajută copilul să-și dezvolte simțul previziunii și o înțelegere a cauzei și efectului. Adică bebelușul (într-o modalitate prototactică primitivă) hotărăște: „Eu plâng când sufăr o anumită neplăcere, iar aceasta produce un ceva diferit, care are legătură cu alungarea neplăcerii" (Sullivan, 1968, p. 72).

Sistemul sinelui începe să se dezvolte pe la jumătatea prunciei. După câte am observat, aceasta se datorează în principal unui cuplu de factori: explorări corporale precum suptul degetului și trecerea persoanei materne de la o afecțiune

necondiționată la recompense și pedepse, care provoacă dezvoltarea personificărilor „eu-bun" și „eu-rău". Astfel de recompense și pedepse se referă la sarcini esențiale precum a deprinde folosirea toaletei și a renunța la suptul degetului.

Între a 12-a și a 18-a lună de viață, folosirea limbajului începe cu imitarea sunetelor din mediul înconjurător. Aceasta reprezintă apariția modalității paratactice (sau a modalității sintactice, dacă gânguritul bebelușului se întâmplă să corespundă cuvintelor reale) și deschide al doilea stadiu de dezvoltare a personalității.

Copilăria mijlocie

Pe parcursul copilăriei mijlocii, pedepsele părinților favorizează creșterea aspectului eului-rău al sistemului sinelui. (Vezi Sullivan, 1968, pp. 188–226.) Atâta timp cât părinții contribuie și la dezvoltarea personificării eului-bun, oferind recompense și afecțiune suficiente, nu există niciun pericol major. Însă dacă trebuința copilului de afecțiune este în mod constant respinsă de angoasa, iritabilitatea sau ostilitatea părinților, componenta eului-rău va domina sistemul sinelui. Precum în cazul copilului neglijat din teoria adleriană, această **transformare răuvoitoare** duce la credința greșită potrivit căreia alți oameni sunt ostili și lipsiți de dragoste:

> [Transformarea răuvoitoare] este, probabil, cel mai mare dezastru care [ar putea avea loc] în etapa de copilărie a dezvoltării personalității... [Un astfel de copil învață] că este deosebit de dezavantajos să-și manifeste trebuința de cooperare și afecțiune din partea figurilor investite cu autoritate din jurul său. [În schimb], el manifestă... atitudinea răuvoitoare fundamentală, atitudinea cuiva care trăiește, de fapt, printre dușmani... Această distorsiune, această rea-voință se manifestă cam în felul acesta: cândva, totul era plăcut. Dar asta se întâmpla înainte de a trebui să am de-a face cu oamenii. (Sullivan, 1968, pp. 214, 216.)

Copilul răuvoitor poate fi neascultător, se poate comporta ca un tiran sau poate exprima resentimentul într-un mod mai pasiv, refuzând cu înverșunare să realizeze ceea ce i se cere. Această transformare deteriorează, de asemenea, relațiile suferindului cu ceilalți, în special cu figurile investite cu autoritate din afara familiei apropiate.

Dacă părinții sunt prea distanți și îndepărtați, copilul poate încerca să-și risipească sentimentele de însingurare printr-o fantasmare diurnă excesivă. Astfel, copilului îi va fi mai greu să-și abandoneze gândurile și imaginile proprii, paratactice, în favoarea modalității sintactice și a comunicării eficiente cu alți oameni. Părinții trebuie însă să evite și extrema opusă, aceea de a veni în întâmpinarea celui mai mic scâncet al copilului, atitudine ce va genera un individ răzgâiat și egocentric (similar conceptului adlerian de răsfăț).

SCURTĂ RECAPITULARE
Epocile de dezvoltare (Sullivan)

Copilăria mică	Câteva minute după naștere
	Apariția limbajului articulat, chiar dacă lipsit de sens
Copilăria mijlocie	Apariția nevoii de a avea parteneri de joacă
Copilăria mare	Apariția nevoii de a avea o relație strânsă cu o persoană de același sex (camaraderie)
Preadolescența	Pubertatea; apariția nevoii de a avea o relație apropiată cu o persoană de sex opus
Adolescența timpurie	Satisfacerea dinamismului dorinței
Adolescența târzie	Încheierea dezvoltării personalității; capacitatea de a iubi autentic
Vârsta adultă	

În copilăria mijlocie, personificările „mamă bună" și „mamă rea" încep să fuzioneze într-o singură entitate. Tatăl se alătură acum mamei ca autoritate recunoscută, ducând la formarea unei personificări a tatălui. Începe să se dezvolte și o cunoaștere a genului, băiatul sau fetița dorind să-i semene părintelui de același sex. Pentru Sullivan totuși, astfel de identificări nu se datorează complexului Oedip. Ele apar deoarece majoritatea părinților se simt mai bine în prezența copilului de același sex și recompensează comportamentul tipic sexului respectiv oferind aprobare și preocupare față de copil (Sullivan, 1968, pp. 218–219).

Copilăria mare

Copilăria mare debutează odată cu momentul de începere a școlii, prin apariția nevoii de a avea parteneri de joacă. (Vezi Sullivan, 1968, pp. 227–244.) La fel ca Adler, Sullivan conchide că sistemul educațional poate remedia grave erori parentale survenite pe parcursul copilăriei mici și mijlocii. Astfel de modificări favorabile ale personalității sunt posibile întrucât sistemul sinelui, de obicei rigid, este mai maleabil la începutul fiecărui stadiu de dezvoltare, când noile abilități pe cale de a se maturiza cresc probabilitatea apariției unor schimbări semnificative de comportament.

Copilul învață să se adapteze cerințelor, recompenselor și pedepselor unor noi figuri autoritare, precum profesorii. Ei observă cum sunt tratați ceilalți copii de către aceste autorități (și cum se comportă unul față de altul), învață să relaționeze

cu cei de-o vârstă (inclusiv cu tiranul răuvoitor) și este inițiat în procesele sociale de competiție și compromis. Școala implică, totodată, posibilitatea dureroasă de a fi ostracizat de colegi. Copilăria mare este perioada în care lumea începe să se complice ca urmare a prezenței celorlalți oameni și este caracterizată de încercări stângace de a forma relații personale, care reflectă, adesea, o insensibilitate șocantă față de sentimentele altora. (Vezi Sullivan, 1953, pp. 38–41; 1968, pp. 227–232.)

Pe parcursul acestei perioade, modalitatea sintactică devine predominantă. În plus, părinții încep să-și piardă atributele de zeități și preiau personificări mai umane, mai supuse greșelii. „[Dacă un individ] iese din copilăria mare cu [sentimentul că părinții] sunt în continuare sacrosancți, întruchiparea perfecțiunii pe pământ, atunci una dintre cele mai remarcabile și mai importante contribuții la socializare ale acestui stadiu și-a ratat scopul într-un mod lamentabil" (Sullivan, 1968, p. 231). O altă sursă potențială de patologie o constituie părinții care îi desconsideră în mod constant pe ceilalți oameni, copilul devenind, astfel, incapabil de a ști ce este bine:

> Dacă ești nevoit să-ți menții stima de sine răsturnând poziția altora, ești extraordinar de ghinionist... Doctrina potrivit căreia muntele trebuie să vină la Mahomed... este probabil cea mai vătămătoare dintre atitudinile inadecvate, nepotrivite și ineficiente pe care părinții le pot avea în preajma unor copii mari... (Sullivan, 1968, pp. 242–243, 309.)

Preadolescența

Stadiul preadolescenței se evidențiază prin nevoia unei relații strânse cu un anumit individ de același sex sau camarad. (Vezi Sullivan, 1968, pp. 245–262.) Deși această perioadă relativ scurtă tinde să apară între opt ani și jumătate și zece ani, ea poate fi întârziată chiar și cu câțiva ani dacă procesul de maturizare este relativ lent.

Camaraderia din preadolescență este crucială, întrucât reprezintă un interes sincer pentru binele unei alte persoane. Influența acestui individ apropiat poate fi suficientă pentru a modifica sistemul sinelui, altfel rigid și pentru a corecta orice denaturări ale personalității transmise din stadiile timpurii. „Deoarece individul devine atât de apropiat de un altul, deoarece el este capabil, mai nou, să se vadă pe el însuși prin ochii celuilalt, faza preadolescentă a dezvoltării personalității este semnificativă în special pentru corijarea ideilor autiste, fanteziste, despre sine sau despre alții" (Sullivan, 1968, p. 248; vezi și Sullivan, 1953, pp. 41–44). O camaraderie eficientă poate modifica viziuni greșite precum aroganța, dependența sau credința că trebuie să fii plăcut de toată lumea. Ar putea chiar schimba sau vindeca o transformare răuvoitoare. Invers, dificultățile de relaționare cu persoanele de același sex sunt invariabil datorate (cel puțin în cazul bărbaților) eșecului de a dezvolta această relație esențială din preadolescență și sentimentelor de însingurare intensă.

Adolescența timpurie

Perioada adolescenței timpurii începe cu pubertatea și cu apariția puternicului dinamism al pasiunii, care duce la dorința unei relații apropiate cu un membru al sexului opus. (Vezi Sullivan, 1968, pp. 263–296.) În contrast cu intimitatea stadiului preadolescentin, care nu este neapărat sexuală, pasiunea se exprimă în principal printr-un comportament sexual și culminează cu experiența orgasmului.

Sullivan avertizează asupra faptului că în adolescența timpurie sunt numeroase posibilitățile de apariție a inadaptării grave, întrucât cultura noastră ne confruntă cu piedici surprinzătoare când ne aflăm în căutarea activității senzuale. Informațiile esențiale și reperele pot lipsi complet în acest moment important, iar părinții pot accentua această problemă oferind ridiculizări și sarcasm în locul suportului emoțional. Astfel, tentativele stângace ale adolescentului către heterosexualitate pot avea rezultate jenante, precum impotența, frigiditatea sau ejacularea prematură, provocând o reducere substanțială a stimei de sine; iar „persoanelor cu un nivel de obicei redus al stimei de sine le este, într-adevăr, dificil... să manifeste sentimente pozitive față de un alt individ" (Sullivan, 1968, p. 351; vezi și Sullivan, 1953, p. 63; 1970, p. 9).

Adolescentul care trece prin astfel de dificultăți se poate grăbi să se căsătorească cu primul membru al sexului opus care-i inspiră un sentiment vecin cu dragostea, o relație care este, adesea, departe de a fi satisfăcătoare. Ori adolescentul poate căpăta o teamă de sexul opus, ducând, posibil, la celibat, activitate fantasmatică excesivă sau homosexualitate. Sau adolescentul poate pune în joc o căutare nesfârșită a acelui membru ideal al sexului opus, punând inevitabilele eșecuri pe seama defectelor aparente ale fiecărui candidat mai degrabă decât pe seama fricii inconștiente de heterosexualitate. Un adolescent care nu a depășit emoțional stadiul copilăriei se poate complace în numeroase legături sexuale superficiale („donjuanism"). În timp ce masturbarea ocazională nu este dăunătoare (fiind, de fapt, universală), un adolescent angoasat se poate baza atât de mult pe autostimulare, încât heterosexualitatea sănătoasă să devină imposibilă.

În ciuda gravității unor astfel de probleme, pentru Sullivan, disfuncția sexuală nu este cel mai important aspect al psihiatriei. El preferă să reliefeze incapacitatea de a forma relații interpersonale satisfăcătoare care se află dedesubtul dificultăților sexuale mai manifeste (Sullivan, 1968, pp. 295–296; 1970, p. 13).

Adolescența târzie

Ultima parte a adolescenței debutează cu obținerea satisfacției în activitatea sexuală. (Vezi Sullivan, 1968, pp. 287–310.) Adolescentul trebuie acum să se lupte cu responsabilități sociale crescute, precum munca și plata impozitelor pe venit. Statutul socioeconomic afectează, la rândul său, această etapă a dezvoltării personalității, aceia care își permit să urmeze o facultate având câțiva ani de șanse extraordinare pentru a observa și a învăța, pe care ceilalți nu le au. Dezvoltarea improprie a personalității se poate evidenția acum printr-o tendință pronunțată

de a-i evita pe ceilalți sau prin ritualuri pseudosociale precum jocurile de cărți impersonale, care oferă doar cele mai superficiale contacte umane.

Vârsta adultă

Sullivan are relativ puține de spus despre vârsta adultă, care reprezintă maturitatea și încheierea dezvoltării personalității, întrucât psihiatrii nu au prea multe șanse de a observa comportamentul bine adaptat. Vârsta adultă se remarcă printr-un repertoriu matur de comportamente interpersonale și prin capacitatea de a resimți iubire autentică, un stadiu în care „cealaltă persoană este aproape la fel de importantă ca și propria persoană" (Sullivan, 1968, pp. 34; vezi și Sullivan, 1953, p. 42; 1968, p. 297, 309–310).

Această etapă finală este cumva similară stadiului genital freudian (fără implicațiile sexuale) și orientării productive a lui Fromm. Cu toate acestea, Sullivan nu este optimist în ceea ce privește posibilitățile noastre de a o atinge. „Consider că, pentru marea majoritate a oamenilor, preadolescența este stadiul în care se află cel mai aproape de o viață umană senină — în continuare, poverile vieții îi transformă în caricaturile a ceea ce ar fi putut deveni" (Sullivan, 1953, p. 56).

Aplicații suplimentare ale teoriei lui Sullivan

Psihopatologia

În concordanță cu toți teoreticienii prezentați până acum, Sullivan consideră că psihopatologia este o diferență de grad, și nu de natură. Fiecare pacient „este *mai întâi de toate* o persoană la fel ca psihiatrul" și chiar comportamentul bizar al psihoticului este înrudit cu procese care au loc în cazul unor indivizi relativ normali (Sullivan, 1953, p. 96; vezi și Sullivan, 1968, pp. 208, 223; 1970, pp. 18, 183).

Cauze ale psihopatologiei. Nevroza și schizofrenia sunt provocate de relații interpersonale patogene. O angoasă maternă prea pronunțată în timpul copilăriei mici, o insuficientă preocupare parentală în timpul copilăriei, eșecul de a găsi un grup de prieteni satisfăcător în perioada copilăriei mari sau un camarad în preadolescență, sau problemele în adolescența timpurie cu relațiile heterosexuale și cu dinamismul pasiunii deteriorează stima de sine a copilului și determină rigidizarea extremă a sistemului sinelui. Drept rezultat, suferindul este incapabil să dezvolte un repertoriu de comportamente pentru a relaționa eficient cu alți oameni.

De exemplu, indivizii răuvoitori nu pot manifesta doze judicioase de empatie și compasiune deoarece ei sunt în mod constant preocupați de dinamismul urii și de încercările de a-i domina pe alții. Prin urmare, pentru Sullivan, toate tulburările mentale trebuie să fie înțelese ca tipare de comportament inadecvat și nepotrivit în relațiile interpersonale. (Vezi Sullivan, 1968, pp. 313–328, 344–363; 1970, pp. 183–208; 1973, pp. 200–202.)

Sullivan împărtășește interesul lui Fromm pentru forțele sociale patogene, parțial datorită ravagiilor cărora le-a fost martor în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. „Lumea occidentală este o societate profund bolnavă, în care fiecare locuitor, fiecare persoană este bolnavă în măsura în care *îi* aparține" (Sullivan, 1971, p. 155; vezi și pp. 76–84, 100–107).

Forme de psihopatologie. Sullivan critică nomenclatura psihiatrică uzuală, pe care o consideră o sursă de potențială confuzie. „Singurul efect al acestor vorbe înșelătoare, după cât îmi pot da eu seama, este acela de a transforma persoana într-un membru al unei organizații oarecum ezoterice, alcătuită din indivizi care cu siguranță nu pot discuta cu nimeni din afara organizației și care doar au iluzia că își vorbesc unul altuia" (Sullivan, 1968, p. 7). Cu toate acestea, interesele sale clinice principale se centrează în jurul a două clasificări standard: nevroza obsesiv-compulsivă și schizofrenia.

Nevroza obsesiv-compulsivă reflectă o vulnerabilitate extremă la angoasă și o profundă pierdere a stimei de sine, provocată de faptul de a nu fi avut niciodată vreun succes răsunător în relațiile interpersonale. Gânduri sau acțiuni repetate sunt substituite (inconștient) comportamentelor care ar evoca o angoasă intensă, ca în cazul unui adolescent care a suferit un eșec sexual și stă acasă, gândindu-se în mod obsesiv la succese amoroase în loc de a risca să iasă la o întâlnire. Beneficiile secundare joacă, de asemenea, un rol semnificativ în această tulburare, cum era cazul pacientului lui Sullivan care nu putea părăsi al doilea etaj al casei sale din cauza unei obsesii că s-ar putea sinucide sărind peste un șir de trepte. Nu numai că obținuse o anumită siguranță împotriva unei lumi exterioare amenințătoare, dar se bucura și de compasiunea și atenția constantă a soției sale — cel puțin până când aceasta s-a săturat de cerințele sale nevrotice și a intentat divorțul câțiva ani mai târziu. (Vezi Sullivan, 1968, pp. 210–211, 318–319; 1971, pp. 231–232; 1973, pp. 229–283.)

Schizofrenia este provocată de apariția timpurie a unor emoții neliniștitoare, în special a angoasei extreme, sau prin lovituri dezastruoase date stimei de sine în timpul ultimelor stadii ale dezvoltării (cu precădere în adolescență). Dacă un părinte are temeri iraționale în privința sexualității bebelușului și e îngrozit atunci când acesta se joacă cu organele genitale, angoasa extremă rezultată este probabil să se dovedească tot atât de paralizantă și incomprehensibilă ca și o lovitură gravă la cap. În loc de a asocia organele genitale cu personificarea eului-rău, așa cum ar fi cazul unei pedepse mai puțin traumatizante, copilul poate disocia, în schimb, acest aspect deosebit de amenințător de sistemul sinelui. Astfel, impulsurile și comportamentele sexuale devin asociate cu personificarea inconștientă a non-eului și sunt atribuite surselor externe, provocând un gol în această zonă a personalității, ce va crea serioase dificultăți pe parcursul adolescenței timpurii. Goana schizofrenului după siguranță implică, de asemenea, o regresie la limbajul paratactic, semnificativ pentru pacient dar de neînțeles și bizar pentru ceilalți. Pentru Sullivan, prin urmare, schizofrenia reprezintă o întoarcere la o formă timpurie de funcționare mentală, într-o încercare de a îndepărta angoasa intensă

și de a reface un sens al stimei de sine tulburat. (Vezi, de exemplu, Arieti, 1974, pp. 25–29; Sullivan, 1968, pp. 313–328, 360–361; 1973; 1962.)

Psihoterapia

Fundamentul teoretic. Pentru Sullivan, psihoterapia este înainte de toate un proces de învățare. „Nu există nicio diferență esențială între realizările psihoterapeutice și realizările din alte forme de educație... [toate putând fi] până la urmă reduse la numitorul comun al experienței încorporate în eu... [Astfel] evit termenul «cură», întrucât nu sunt de părere că se aplică în domeniul personalității" (Sullivan, 1973, p. 228; 1962, p. 281; vezi și Sullivan, 1970, p. 238).

În mod ideal, terapia îi permite pacientului să obțină *insight*-uri valoroase în probleme care au fost omise în mod selectiv, să reintegreze aspecte disociate ale personalității și să stabilească un echilibru adecvat între personificările eului-bun și eului-rău. Această expansiune a sistemului sinelui permite dezvoltarea unui repertoriu mai larg, mai eficient, de comportamente interpersonale. Astfel, terapia poate ajuta un pacient suferind de impulsuri sexuale disociate să accepte existența pulsiunilor senzuale, să recunoască și să elimine rușinea și vina asociate și să dea naștere unor comportamente adecvate pentru a satisface această trebuință. Ori un pacient „răuvoitor" poate învăța cum să reducă o personificare exagerată a eului-rău, cum să pună bazele unei anumite iubiri de sine, cum să dezvolte percepții interpersonale mai adecvate și (în cele din urmă) cum să manifeste afecțiune și iubire față de ceilalți.

Procedurile terapeutice. Psihoterapia lui Sullivan se concentrează asupra relației interpersonale dintre pacient și terapeut. Terapeutul este totodată un participant activ și un observator atent la ceea ce spune pacientul „odată cu mine și către mine" și împiedică incursiunile lungi într-un teritoriu lipsit de importanță. „Expertul [terapeutul] nu permite să i se spună lucruri atât de îndepărtate de subiect, încât numai Dumnezeu poate ghici cum s-a ajuns acolo" (Sullivan, 1970, p. 34, 58; vezi și Sullivan, 1968, pp. 13–14; 1970, pp. 3–6, 19–25, 82–85, 113).

Adepții lui Sullivan evită utilizarea unei canapele și stau așezați la 90 de grade față de pacient, fapt ce le permite observarea unor schimbări bruște de postură fără a fi distrași de expresia facială. Ei resping, de asemenea, utilizarea asocierii libere cu schizofrenii, considerând-o prea angoasantă, și îi restricționează folosirea în cazul altor tulburări, doar pentru momentele în care pacientul este blocat și gata să-i recunoască valoarea. Lui Sullivan îi displace să ia notițe scrise în timpul ședințelor de psihoterapie, motivând că această metodă provoacă neliniște și nu poate înregistra nuanțele subtile ale comportamentului, însă nu pledează pentru folosirea înregistrărilor audio. El preferă, de asemenea, interpretările relativ scurte și simple, pentru a evita să provoace o angoasă excesivă și să intensifice apărările sistemului sinelui al pacientului. (Vezi Singer, 1970, pp. 196–199; Sullivan, 1968, pp. 302; 1970, p. 90; White, 1952, pp. 132–133.)

Psihoterapia debutează cu stadiul „începutului formal", în timpul căruia pacientul îl întâlnește pentru prima dată pe psihiatru și îi explică de ce a intrat în terapie. Sullivan avertizează că este de o deosebită importanță comportamentul inițial al terapeutului, deoarece chiar și erori aparent minore, precum o strângere de mână flască, un salut excesiv de călduros sau de rece ori prea multă aroganță sau timiditate, pot afecta în mod semnificativ percepțiile pacientului și distorsiona cursul ulterior al tratamentului. (Vezi Sullivan, 1970.)

Al doilea stadiu al terapiei sau „recunoașterea" apare atunci când psihiatrului îi este destul de clar de ce pacientul are nevoie de ajutorul unui profesionist. Această perioadă durează, în general, între șapte ore și jumătate și 15 ore și constă într-un interviu nestructurat privind istoria de viață a pacientului. Recunoașterea se încheie cu o recapitulare a ceea ce terapeutul a aflat despre pacient, pe parcursul căreia acesta admite, de obicei, că au apărut unele probleme semnificative care merită o examinare mai aprofundată.

Al treilea stadiu sau „interviul detaliat" reprezintă „cursa lungă" a psihoterapiei. Indiferent cât de priceput ar fi terapeutul, este puțin probabil ca scurtele stadii precedente să ofere o imagine în întregime adecvată. Mulți pacienți încearcă să reducă angoasa făcând afirmații destinate să încânte sau să impresioneze terapeutul, raționalizând sau ignorând eșecurile și dificultățile lor sau exagerând succesele. Sau ceea ce comunică un pacient poate fi greșit înțeles, mesajul cuprinzând multe simboluri paratactice. Prin urmare, pe parcursul interviului detaliat, impresiile obținute în cadrul începutului formal și al recunoașterii sunt confruntate cu datele mai substanțiale oferite de pacient. Terapeutul examinează aspecte importante ale istoriei de viață a pacientului, cuprinzând probleme precum educația sfincteriană, experiențele școlare, camaradul preadolescent, relațiile sexuale și operațiunile menite să instaureze siguranța și să evite angoasa.

Stadiul final al terapiei („încheierea") cuprinde patru pași majori: o declarație formală succintă a ceea ce terapeutul a aflat pe parcursul tratamentului, o enumerare a acțiunilor pe care pacientul ar trebui să le urmeze sau să le evite, o evaluare formală a posibilului curs pe care îl va urma viața pacientului și un rămas-bun limpede, nici prea ezitant, nici prea abrupt. Totuși, prognozele pesimiste sunt evitate, întrucât pot deveni profeții autoîmplinite. „Încerc să nu închid niciodată toate ușile unei persoane; persoana trebuie să plece cu speranță și cu o înțelegere mai bună a ceea ce fusese tulburător" (Sullivan, 1970, p. 211).

Spre deosebire de Freud, Sullivan și-a dedicat cea mai mare parte a atenției sale tratamentului schizofreniei. El a criticat aspru metodele și condițiile inferioare existente în majoritatea spitalelor de boli mintale, iar fiecare secție aflată sub supervizarea sa era condusă în conformitate cu propriile sale reguli. De exemplu, el a interzis asistentelor de sex feminin să intre în secțiile pentru bărbați, deoarece era posibil ca pacienții să le privească drept amenințătoare simboluri ale autoritarismului. În schimb, el și-a instruit propriii asistenți (de sex masculin), punând un accent deosebit pe convingerea sa potrivit căreia viața zilnică și contactele sociale ale pacienților în cadrul secției erau și mai importante decât ședințele de o oră cu psihiatrul. (Vezi Arieti, 1974, p. 541; Sullivan, 1970, p. xx, 50; 1962, pp. xvi-xix.) Deși capabil de un pronunțat sarcasm cu colegii, Sullivan avea o

blândețe și o amabilitate inepuizabile cu schizofrenii. Chiar și atunci când a fost pălmuit de un pacient supărat, se spune că el ar fi interzis cu stricteță orice represiune și doar ar fi întrebat liniștit: „Te simți mai bine acum?". Nu se temea nici să fie într-o oarecare măsură neortodox și compensa lipsa terapiei medicamentoase moderne folosind băuturi alcoolice pentru a relaxa un sistem rigid al sinelui și a reduce rezistența pacientului la schimbare (Sullivan, 1953, p. 219).

Interpretarea viselor. Pentru Sullivan, visele nu constituie o sursă deosebit de importantă de informații despre personalitate. El susține că amintirea noastră la trezire este fără speranță distorsionată de sistemul resuscitat al eului și critică interpretările destinate să aducă la suprafață un anumit tip de conținut latent, considerându-le eforturi inutile de a traduce simbolistica privată (paratactică) a visătorului în experiență comunicabilă (sintactică).

Sullivan limitează interpretarea visului la reflectarea aspectelor importante din trecut, cu scopul de a stimula firul gândurilor pacientului. Un pacient al lui Sullivan a visat odată că se apropia de o moară olandeză de vânt, foarte atrăgătoare, dar, intrând în ea, și-a dat seama că era în ruine și acoperită cu praf de câteva degete. Replica lui Sullivan a fost: „Vrei să spui, frumoasă și dinamică pe dinafară — moartă și extrem de decăzută pe dinăuntru. Te poartă cu gândul la ceva?". Atunci, pacientul a răspuns: „Dumnezeule, mama", recunoscând, cu uimire, că o privea, de fapt, „ca pe un fel de zombi ... [sau] un fonograf uzat, debitând platitudini culturale" (Sullivan, 1968, pp. 338–339; vezi și Sullivan, 1953, pp. 69–72; 1968, pp. 329–337; 1973, pp. 19–20).

Rezistență și transfer. Sullivan conchide că sistemul sinelui se opune în mod activ scopurilor terapiei. Dar el interpretează aceasta ca pe o încercare de a reduce angoasa, și nu ca pe un efort de menținere a impulsurilor nepermise. Sullivan se opune folosirii transferului, pe care îl consideră o altă percepție interpersonală eronată, la care pacientul trebuie să învețe să renunțe. (Vezi Sullivan, 1968, pp. 237–238; 1970, pp. 104, 139, 219, 231.)

Mai presus de toate, Sullivan subliniază dificultatea de a practica o psihoterapie eficientă. „Psihiatria nu este o distracție... Este muncă — o muncă precum nu mai cunosc alta" (Sullivan, 1970, p. 10).

Psihoterapia și reforma socială. La fel ca Fromm, Sullivan (1971) discută despre aplicațiile sociale ale teoriei personalității în domenii precum tensiunile mondiale, apărarea națională, propaganda și cenzura. Totuși, din cauza morții sale imprevizibile, nu a putut dedica mai mult decât câteva articole acestor aspecte.

Evaluarea teoriei

Critici și controverse

Pentru o persoană care pretinde că nu agreează jargonul psihiatric, Sullivan nu este împotriva introducerii unei colosale terminologii proprii. Scrierile sale sunt

probabil mai dificile decât ale oricărui alt teoretician prezentat până acum, cu excepția lui Jung (și probabil a anumitor părți din teoria freudiană), iar limbajul său constituie o considerabilă barieră pentru eventualul cititor.

Deși pornind de la o premisă diferită, modelul motivației umane bazat pe reducerea tensiunii elaborat de Sullivan este tot atât de criticabil ca și acela al lui Freud. Conceptul de dinamism are o calitate pervazivă, similară sexualității freudiene și inferiorității adleriene, și nu s-a bucurat de o prea mare popularitate printre psihologii moderni. De asemenea, Sullivan uită deseori să amintească datoriile intelectuale pe care le are față de predecesorii săi. El ignoră similitudini evidente între conceptele sale și ale altora, de exemplu între disociațiile active și refulările active, între operațiunile destinate siguranței și mecanisme de apărare, între transformarea răuvoitoare și teoria adleriană a copilului neglijat, între personificări și „scenariile" lui Adler, respectiv între sistemul sinelui și stilul de viață.

Sullivan a fost, de asemenea, criticat pentru atribuirea formării sistemului sinelui în principal evaluărilor făcute de ceilalți apropiați și pentru ignorarea acelor distorsiuni introduse de percepțiile greșite și de cunoștințele eronate ale copilului. (Vezi Arieti, 1974, p. 78; Ellenberger, 1970, p. 639.) Teoria lui Sullivan nu a generat cercetări empirice numeroase. În comparație cu Fromm, felul în care a abordat Sullivan visele pare superficial și neconvingător. Și Sullivan a fost blamat pentru exagerarea aspectelor interpersonale ale personalității.

Contribuții

Probabil că cele mai importante contribuții ale lui Sullivan privesc înțelegerea și tratamentul schizofreniei. El este recunoscut drept primul care a oferit o interpretare psihodinamică convingătoare a acestei tulburări (Arieti, 1974, p. 25). Precum în cazul lui Horney și al lui Fromm, și în cazul lui Sullivan, respingerea teoriei libidoului pare să fi fost un pas în direcția potrivită. Sullivan acordă o mult mai mare atenție dezvoltării personalității decât Horney sau Fromm și accentul pus de el asupra adolescenței este preferabil relativei lipse de preocupare a lui Freud și Adler față de acest stadiu al vieții.

Concepția lui Sullivan despre angoasă este superioară celei a lui Adler și reflectă o mai bună înțelegere a durerii și a suferinței implicate. În termenii lui Sullivan: „În nicio circumstanță imaginabilă... nimeni nu a căutat și nu a considerat dezirabilă experiența angoasei... Oamenii care se dau în montagne-russe plătesc pentru a simți teama. Dar nimeni niciodată nu va da bani pentru angoasă, în adevăratul sens al cuvântului. Nimeni nu dorește să o trăiască. Doar o altă experiență — aceea a singurătății — se află în această clasă specială, a celor complet nedorite" (1970, p. 100).

Folosirea pe scară largă a neologismelor în lucrările lui Sullivan este, într-adevăr, obositoare, într-atât încât o parte dintre cei care studiază comportamentul uman preferă să-i evite ideile. Este păcat, întrucât un studiu atent al scrierilor sale majore ar descoperi câteva perle de înțelepciune autentică.

Propuneri de lectură

Cea mai completă examinare a teoriei lui Sullivan este prezentată în *The Interpersonal Theory of Psychiatry* (*Teoria interpersonală a psihiatriei*) (1968). De asemenea, bine privită este și lucrarea sa asupra procedurilor psihoterapeutice, *The Psychiatric Interview* (*Interviul psihiatric*) (1970). Pentru o biografie a lui Sullivan, puteți consulta lucrarea lui Perry (1982).

Recapitulare

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE**. Sullivan este, probabil, mai puțin optimist în privința naturii umane decât Horney și Fromm, dar susține existența unei pulsiuni inerente către sănătatea mentală. *Postulatul genului unic*: Pentru Sullivan, personalitățile umane seamănă mai mult unele cu altele decât cu orice altceva pe lume. Prin urmare, spre deosebire de Adler, el preferă să sublinieze similitudinile, și nu diferențele dintre ființele umane. *Nevoia de ceilalți*: Relațiile cu ceilalți oameni sunt esențiale pentru dezvoltarea adecvată a personalității. De fapt, Sullivan definește personalitatea prin intermediul factorilor interpersonali. *Reducerea tensiunii*: Suntem motivați să reducem diverse tensiuni, dintre care cea mai importantă este angoasa. Alte tensiuni sunt izvorâte din trebuințele fizico-chimice, trebuința de somn și trezirea preocupării materne. *Dinamismul*: Sullivan respinge constructul de energie psihică, conchizând, în schimb, că un comportament poate fi explicat prin intermediul transformărilor energiei fizice (dinamism). *Alți factori*: Experiența umană are loc în una sau mai multe dintre cele trei modalități: prototactică, paratactică și sintactică. La fel ca pentru Jung și Adler, și pentru Sullivan comportamentul trebuie înțeles atât în termeni cauzali, cât și finaliști.
2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII**. Copilul în creștere își organizează experiența formând concepții mentale (personificări) ale altor oameni și, ce este cel mai important, ale lui însuși. *Sistemul sinelui*: Personificările sinelui rezultă din experiențele cu propriul corp și din evaluările celorlalți apropiați (cu precădere ale părinților). Acest sistem al sinelui este format din personificările eului-bun și ale eului-rău, are scopul de a reduce angoasa și este remarcabil de rezistent la schimbare. *Personificarea non-eului:* Aspecte ale personalității care provoacă o angoasă intensă sunt disociate de sistemul sinelui și formează personificarea non-eului, umbroasă și înspăimântătoare. Această personificare joacă un rol semnificativ în schizofrenie. *Alți factori*: Pentru Sullivan, majoritatea personalității este inconștientă, însă el atribuie acest fapt neatenției selective, mai degrabă decât refulării. El interpretează sublimarea ca pe o tentativă de a reduce angoasa, mai degrabă decât ca pe o deviere a impulsurilor nepermise.
3. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII**. Pentru Sullivan, psihologia dezvoltării reprezintă cheia de înțelegere a comportamentului uman. El discută în detaliu șapte stadii de dezvoltare, fiecare dintre ele reprezentând momentul optim pentru ca anumite capacități înnăscute să ajungă la maturitate. Copilăria mică

este caracterizată de afecțiunea și angoasa materne, de plâns și îngrijire și de începuturile sistemului sinelui. Copilăria mijlocie este perioada recompenselor și a pedepselor parentale și poate duce la „transformări răuvoitoare" sau la singurătate. Copilăria mare debutează cu apariția nevoii de a avea prieteni de joacă, iar lumea începe să fie complicată de prezența colegilor de școală și a grupurilor sociale. Preadolescența este caracterizată de nevoia de a avea o relație intimă cu un anumit individ de același sex sau cu un camarad. Adolescența timpurie începe cu pubertatea și cuprinde dorința unei relații apropiate cu un membru al sexului opus. Adolescența târzie debutează cu obținerea activității sexuale satisfăcătoare și implică responsabilități sociale crescute. În final, vârsta adultă — un stadiu al adevăratei maturități care, probabil, nu este atins de majoritatea oamenilor — este definită prin capacitatea de a iubi autentic.

4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE.** *Psihopatologia:* Sullivan este îndeosebi preocupat de două forme de psihopatologie. Nevroza obsesiv-compulsivă reflectă o vulnerabilitate extremă la angoasă și o profundă pierdere a stimei de sine, cu gânduri și acțiuni rituale folosite pentru a reduce angoasa. Schizofrenia este provocată de emoții neliniștitoare timpurii, în special de o angoasă extremă sau de lovituri dezastruoase date stimei de sine pe parcursul unor stadii ulterioare, cum ar fi adolescența. Ea implică disocierea unor aspecte deosebit de amenințătoare ale propriei personalități. *Psihoterapia*: Sullivan privește psihoterapia în principal ca pe o formă de educație, mai degrabă decât ca pe o „cură" orientată medical. Obiectivele sunt acelea de a reintegra aspectele disociate ale personalității și de a extinde sistemul sinelui, ducând, astfel, la un repertoriu de comportamente interpersonale mai lărgit și mai eficient. Sullivan a acordat o deosebită atenție tehnicii interviului psihiatric și a publicat câteva articole despre schimbarea socială și problemele internaționale.
5. **EVALUAREA.** Sullivan a fost criticat pentru abuzul de neologisme, folosirea unui model motivațional bazat pe reducerea tensiunii, o abordare superficială a interpretării visului, omisiunea în a recunoaște similitudinile dintre constructele sale și cele ale lui Freud și Adler și reliefarea exagerată a aspectelor interpersonale ale personalității. Totuși, el a fost apreciat drept primul care a oferit o interpretare convingătoare psihodinamică a schizofreniei și a dus o muncă de pionierat pledând pentru și folosind metode mai umane de tratament cu astfel de pacienți. El a contribuit la înțelegerea dezvoltării personalității (inclusiv a unor stadii precum adolescența, pe care Freud le-a ignorat), a importantului fenomen al angoasei și a interviului psihiatric și psihoterapiei. El a jucat, de asemenea, un rol semnificativ în numeroase proiecte internaționale ce urmăreau obiectivul dificil de surprins al păcii mondiale.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. Gândiți-vă la istoricul cazului descris în Anexă. Cum ar explica Sullivan cauzele angoasei acestui bărbat, luând în considerare următoarele informații? (a) Mama lui suferea de frecvente episoade de angoasă, iar mâna sa tremura adesea când o ținea pe a lui. (b) Mama sa vorbea adesea despre rude și prieteni în termeni negativi, numindu-i lipsiți de considerație, nerecunoscători și gata să rănească sentimentele unei alte persoane. (c) El se temea adesea de criticismul încărcat de mânie și de ridiculizarea tatălui său, dar nu îi era frică de mama sa. (d) Nu putea găsi o cale de a-și alina angoasa dureroasă.
2. Atât Sullivan, cât și Jung au fost în mod deosebit interesați de schizofrenie. Care ar putea fi legătura dintre conceptul lui Sullivan de modalitate paratactică și: (a) constructul jungian de „sincronicitate" (b) tipurile de constructe inventate de ambii teoreticieni?
3. Cum ar descrie și explica Sullivan comportamentul adolescentei schizofrene Deborah Blau din bine-cunoscutul roman autobiografic *Nu ți-am promis niciodată o grădină de trandafiri*?
4. (a) Sullivan respinge constructul numit de Freud „libido", motivând că „energia fizică este singura energie pe care o cunosc". Sunteți de acord cu Sullivan sau cu Freud? De ce? (b) Descrieți scopul dinamismului într-o singură propoziție. (c) Dați exemple de comportamente care reprezintă același dinamism, dar diferă ca formă și/sau intensitate.
5. Gândiți-vă la definițiile date de Sullivan și de Freud sublimării. (a) Prin ce se aseamănă ele? (b) Prin ce diferă? (c) Ilustrați cu un exemplu.
6. Freud susține că dezvoltarea personalității este, de fapt, încheiată la 5–6 ani. Sullivan argumentează că personalitatea continuă să se dezvolte de-a lungul copilăriei târzii și al adolescenței, influențată de factori precum interacțiunile cu colegii de școală, camaradul preadolescent și emergența dinamismului pasiunii. Sunteți de acord cu Sullivan sau cu Freud? De ce?
7. Sullivan a fost criticat pentru atribuirea formării sistemului sinelui în principal opiniilor altor oameni și pentru ignorarea distorsiunilor provocate de erorile de percepție și de gândurile incorecte ale copilului. Dați un exemplu din viața reală care să ilustreze felul în care erorile copilului afectează în mod semnificativ dezvoltarea sistemului sinelui.
8. Potrivit lui Sullivan, comportamentul egocentric este un răspuns învățat dat angoasei. (a) Cine, atunci, ar trebui să fie cei mai egoiști oameni din societatea noastră? (b) Este acest lucru adevărat?
9. Teoria lui Sullivan reliefează importanța afecțiunii și angoasei materne și aproape că ignoră aportul tatălui. Ce motive personale ar fi putut sta la baza acestei atitudini?
10. Un terorist aruncă în aer o clădire într-o țară străină detestată. Cum ar explica Sullivan comportamentul teroristului?

11. Cum ar putea o persoană care încearcă în mod frecvent să-și sporească stima de sine minimalizând și ridiculizând alți oameni să folosească teoriile personalității pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai împlinită?

Partea a II-a. Comentarii și sugestii

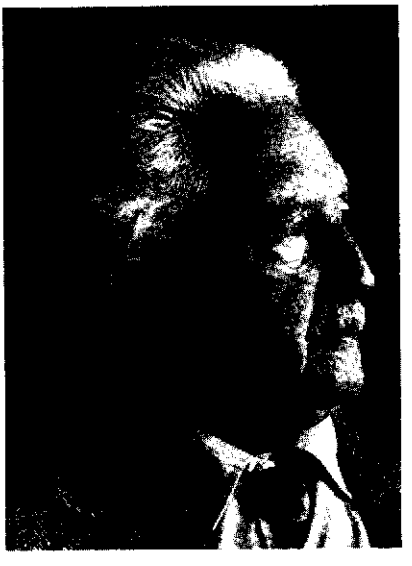
1. (a) „Tensiunea angoasei, atunci când este prezentă la persoana cu rol matern, induce angoasă bebelușului." Printre alte mijloace, angoasa este comunicată fizic. (b) „Dacă trebuie să-ți menții stima de sine răsturnând poziția altora, ești extraordinar de ghinionist... Doctrina potrivit căreia muntele este cel care trebuie să vină la Mahomed... este probabil cea mai vătămătoare dintre atitudinile [inadecvate] pe care părinții le pot avea în preajma unor copii aflați la vârsta juvenilă." Pacientul a luat drept adevărate convingerile mamei sale, ceea ce i-a întărit decizia de a se îndepărta de oameni. El nu a înțeles că opiniile mamei sale se datorau în mare parte incapacității ei de a relaționa bine cu ceilalți. (c) Copilului nu trebuie să-i fie teamă de mama sa pentru a i se declanșa angoasa; angoasa persoanei cu rol matern este suficientă. Totuși, pentru Sullivan acest lucru este mult mai dificil de explicat. Teoria sa se concentrează pe relația copilului cu un singur „personaj cu rol matern" (de obicei mama) și nu are efectiv nimic de spus despre comportamentul unui al doilea părinte (de exemplu, tatăl). (d) Care consideră Sullivan că ar fi cea mai bună cale de a reduce angoasa? O persoană care se îndepărtează de oameni poate atinge acest obiectiv?
2. (a) Citiți comentariul la întrebarea 12 din Capitolul 3 și amintiți-vă că modalitatea paratactică implică o lipsă de înțelegere a cauzalității. (b) Gândiți-vă că modalitatea paratactică este, de asemenea, caracterizată de folosirea simbolurilor proprii și că teoriile lui Sullivan și Jung conțin neologisme deosebit de dificile.
3. Lumea proprie a lui Deborah, cu zei care folosesc cuvinte pe care numai ea le poate înțelege — lumea lui Yr —, ilustrează modalitatea paratactică. Sunt descrise câteva incidente din copilărie care i-au provocat lui Deborah o intensă angoasă. (Amintiți-vă opiniile lui Sullivan în privința cauzelor schizofreniei.) Potrivit definiției pe care Sullivan o dă psihopatologiei, comportamentele interpersonale ale lui Deborah sunt adesea nepotrivite și inadecvate. Puteți, prea bine, găsi alte exemple.
4. (a) Luați în considerare următoarele argumente: „Dacă libidoul *nu* este similar cu energia fizică, o persoană epuizată fizic poate avea, totodată, o energie sexuală debordantă. Nu pare probabil". „Energia fizică poate fi măsurată, dar cantitatea de libido investită într-un anumit eveniment mental nu poate fi măsurată. Astfel încât conceptul de energie fizică are valoare științifică, dar constructul de libido nu are." (b) Scopul dinamismului este acela de a converti energia fizică în comportament care va satisface trebuințele persoanei și va reduce tensiunea. (c) Dinamismul vinei: A spune „Am greșit și îmi pare rău" (ceea ce implică o cantitate redusă de energie fizică), zile întregi de sfâșiere

din pricina unei greșeli (care implică o energie considerabil mai mare), fantasmarea evitării unei greșeli urmând acțiunea corectă, formarea unor convingeri inconștiente puternice potrivit cărora individul culpabil este o persoană rea.

5. (a) Ambele implică înlocuirea unei activități mai dezirabile, dar mai angoasante, cu una mai puțin dezirabilă. (b) Sublimarea freudiană reprezintă comportamentul ideal; este util persoanei și societății întrucât redirecționează instinctele nepermise către manifestări sănătoase. Dimpotrivă, sublimarea lui Sullivan poate fi în întregime dezavantajoasă. Să presupunem că părinții reacționează cu o critică dură atunci când copilul se joacă cu organele sale genitale. Copilul răspunde devenind angoasat și asociază această angoasă cu sexualitatea. Ca adult, această persoană respinge toate relațiile sexuale, deoarece îi stârnesc o angoasă prea mare și substituie astfel de comportamente cu fantasme în care se vede făcând dragoste. Astfel, persoana este privată de o recompensă sănătoasă și social acceptată.
6. Potrivit multor cursuri despre dezvoltarea copilului și a adolescentului, majoritatea psihologilor moderni ar fi de acord cu Sullivan. Istoricul cazului discutat în Anexă nu vine prea mult în sprijinul acestui aspect al teoriei lui Sullivan, însă adepții lui Sullivan (și alții) ar putea, fără îndoială, să citeze cazuri care s-ar conforma acesteia. Întrucât unele cazuri se potrivesc unei teorii mai bine decât alteia, eu recomand înțelegerea și utilizarea unor constructe dintr-o diversitate de teorii.
7. Vezi secțiunea 6 a istoricului de caz prezentat în Anexă.
8. (a) Aceia care au trăit o angoasă intensă pe parcursul prunciei și al copilăriei, ce a dus la rigidizarea extremă a sistemului sinelui. (b) Cred că Sullivan are parțial dreptate. Angoasa este extrem de dureroasă, astfel încât oamenii care suferă de o angoasă profundă tind să fie prea preocupați de propriile lor probleme pentru a le păsa foarte mult și de alți oameni. Eu însă tind să cred că, în societatea noastră înstărită, egoismul este mai mult un rezultat al răsfățului părinților sau (în cazul vedetelor de televiziune sau al sportivilor) al răsfățului societății, precum în teoria adleriană.
9. Gândiți-vă la descrierea făcută de Sullivan mamei sale (Scurtă biografie).
10. Ar atribui Sullivan comportamentul teroristului unui instinct nepermis? De ce nu? De ce ar fi putut teroristul să fie subiectul unei transformări răuvoitoare pe parcursul copilăriei? De ce ar fi putut teroristul să trăiască o considerabilă angoasă și ce legătură ar fi avut aceasta cu sistemul sinelui? Ce evenimente s-ar fi putut întâmpla pe parcursul celorlalte stadii de dezvoltare, care să influențeze comportamentul teroristului? Există motive ale comportamentului teroristului care să nu își găsească locul în teoria lui Sullivan?
11. Vezi Capitolul 17.

Erik Erikson
Psihologia Eului

A fi respins de colegii de breaslă nu se numără printre cele mai plăcute experienţe. Alegând să abandoneze modelul freudian al energiei psihice, Jung, Adler, Horney, Fromm şi Sullivan şi-au atras mânia instituţiei psihanalitice (după cum am văzut).



Câţiva gânditori fecunzi au preferat să păstreze dar să modifice teoria libidoului. Aceşti psihologi acceptă cu uşurinţă principii freudiene fundamentale precum sexualitatea infantilă, procesele şi conflictele inconştiente şi modelul structural (Se, Eu şi Supraeu). Dar ei sunt de părere că Freud a exagerat rolul Se-ului iraţional şi al luptei intrapsihice şi a acordat prea puţină atenţie funcţionării mentale mai adaptative şi mai paşnice. Plecând de la câteva dintre scrierile târzii ale lui Freud (de exemplu, Freud, *Tehnica psihanalizei*, pp. 283–322; *Compendiu de psihanaliză*), aceşti teoreticieni acordă o atenţie considerabil mai mare forţelor şi abilităţilor Eului.

Prin urmare, această modificare a psihanalizei a devenit cunoscută sub numele de **psihologia Eului**. Diferenţele principale dintre psihologia Eului şi teoria freudiană originală (sau a „Se-ului") sunt prezentate în tabelul Scurtă recapitulare, din paginile următoare.

Deşi diverşi teoreticieni au contribuit la dezvoltarea psihologiei Eului, unul singur a obţinut un nivel unic de recunoaştere profesională şi popularitate. Acest om neobişnuit şi creativ a pătruns în cercul freudian din Viena la vârsta de 25 de ani, ca artist itinerant, fără să aibă vreo diplomă universitară, şi a ieşit ca renumit psihanalist de copii. El este cel care a îmbogăţit limbajul nostru curent cu termenul *criză de identitate*, după ce a fost nevoit să se confrunte el însuşi cu această dificultate şi s-o rezolve singur: Erik Homburger Erikson.

Obiective

- *Să îmbunătățească teoria psihanalitică prin îndreptarea erorilor majore ale lui Freud, procedând astfel încât să nu denatureze instituția psihanalitică.*
- *Să mențină accentul pus de Freud asupra inconștientului, dar să reliefeze factorii determinanți sociali ai personalității, în special influența părinților și a societății, în detrimentul pulsiunilor.*
- *Să mențină dar să reducă importanța controversatului (și nemăsurabilului) construct freudian de libido.*
- *Să rectifice viziunea pesimistă a lui Freud asupra naturii umane, arătând că avem potențialități interioare atât sănătoase, cât și maligne.*
- *Să arate că identitatea și controlul sunt trebuințe umane sănătoase și importante.*
- *Să arate că societatea poate avea un efect pozitiv asupra dezvoltării personalității și nu este tot timpul în conflict cu individul în privința trebuinței de a sublima pulsiunile nepermise, așa cum credea Freud.*
- *Să mențină dar să modifice constructele structurale ale lui Freud: Se, Eu și Supraeu, arătând că Eul este mai puternic, iar Se-ul, mai slab decât credea Freud.*
- *Să arate că dezvoltarea personalității are loc de-a lungul unei serii de opt stadii, de la pruncie până la senectute, și nu se sfârșește la 6 ani, așa cum credea Freud.*
- *Să arate că adolescența și criza de identitate au un rol important în dezvoltarea personalității.*
- *Să născocească tehnici de terapie prin joc pentru a le utiliza cu copiii.*
- *Să aplice teoria psihanalitică vieților unor oameni faimoși, precum Gandhi.*

Scurtă biografie

Erik Homburger Erikson, provenit din părinți danezi, s-a născut la 15 iunie 1902 la Frankfurt, în Germania. Tatăl său, protestant, și-a abandonat familia înainte de naşterea lui Erik. Aproximativ trei ani mai târziu, mama lui s-a căsătorit cu dr. Theodor Homburger, pediatru de confesiune iudaică, religie similară cu a ei. Erik a trăit o considerabilă confuzie de identitate din cauza acestei transformări familiale, iar contrastul dintre moştenirea sa parțial iudaică și trăsăturile sale nordice a determinat respingerea sa de către copiii din ambele grupuri. Cunoscut drept Erik Homburger în primele patru decenii ale vieții sale, el a adoptat numele de Erikson în anul 1939, după ce a căpătat cetățenia americană și, în cele din urmă, s-a convertit la creştinism. După cum cugeta el mulți ani mai târziu, „fără îndoială că prietenii mei cei mai buni vor pretinde că aveam nevoie să dau un nume crizei [de identitate] și s-o văd în fiecare pentru a o rezolva cu adevărat în mine însumi" (Erikson, 1975, p. 26; vezi și Coles, 1970, pp. 180–181; Roazen, 1976a, pp. 93–99).

Erikson a fost un elev mediocru, neobținând niciodată vreo diplomă universitară. În primii ani după 1920 a devenit un rătăcitor, a studiat pentru o scurtă perioadă la școli de artă, a pictat portrete de copii și s-a luptat cu probleme psihologice, la granița dintre nevroză și psihoză. „Eram artist pe vremea aceea,

ceea ce poate fi un eufemism european pentru un tânăr dotat cu oarecare talent, dar lipsit de țintă." În vara anului 1927 s-a mutat la Viena, acceptând un post de profesor la o mică școală fondată pentru copiii pacienților și prietenilor lui Freud, și s-a bucurat de o „adopție cu adevărat uluitoare din partea cercului freudian" (Erikson, 1964, p. 20; 1975, p. 29). Erikson a fost apoi instruit în psihanaliza copilului și a urmat o analiză personală cu Anna Freud la prețul neobișnuit de scăzut, de 7 dolari pe lună. S-a căsătorit cu Joan Serson pe 1 aprilie 1930, uniune reușită și solidă, din care au rezultat doi fii și o fiică.

Erikson a prevăzut conturarea amenințării naziste și a emigrat prin Danemarca, la Boston, în 1933. Acolo, el a devenit primul psihanalist de copii practician din oraș și s-a alăturat personalului clinicii lui Henry Murray, la Harvard. La fel ca Jung, Erikson a manifestat un interes profund față de studiile interculturale și s-a angajat în observarea directă a două populații de indigeni americani: tribul Sioux din Dakota de Sud în 1938 și, cinci ani mai târziu, tribul Yurok din nordul Californiei. De asemenea, el a fost membru al Universității Yale și al Universității California cu sediul la Berkeley, de unde a preferat să demisioneze în anul 1950, pentru a nu semna un angajament de loialitate. Deși, în cele din urmă, el s-a declarat „politicește de încredere", a obiectat, totuși, principial, față de jurământ: „De ce nu consimt la un gest lipsit de conținut? Răspunsul meu este acela al unui psiholog.... Domeniul meu include studiul «isteriei» private și publice, prezente la nivelul «personalității» și al «civilizației». El cuprinde studiul uriașei risipe de energie umană generate de frica irațională și de gesturile iraționale care fac parte din ceea ce numim «istorie». Mi-ar fi dificil să le cer subiecților cercetărilor mele (oamenilor) și studenților mei să colaboreze cu mine dacă aș participa fără să protestez la un gest vag, temător și cumva vindicativ, destinat să interzică un rău printr-o formulă magică — un rău care trebuie tratat cu un efort mult mai scrupulos și mai concertat" (Erikson, 1951). În 1950 a publicat și prima sa carte, *Childhood and Society* (*Copilărie și societate*), care a obținut ovații universale și a fost republicată într-un tiraj mai mare în 1963. Ulteriorul său studiu asupra lui Gandhi (1969) a fost distins atât cu Premiul Pulitzer, cât și cu National Book Award.

La fel ca Freud, Erikson era un om dificil. Cicatricile emoționale lăsate de faptul de a nu-și fi cunoscut niciodată tatăl biologic (a cărui identitate a fost ținută secretă de mama sa) și de o mamă deprimată și epuizată emoțional este posibil să-i fi creat o pulsiune către faimă, care i-a permis să relaționeze mai ușor cu străinii decât cu propria sa fiică. „În ciuda strălucirii [tatălui meu] ca analist și ca scriitor și a uriașei sale charisme, era un om nesigur... Odată, în adolescența mea, când eram singură cu tata, am izbucnit în lacrimi — cu inima zdrobită după un final precipitat al unei povești de dragoste adolescentine. Îmi amintesc teroarea și durerea care i se citeau pe față — teroare deoarece, în familie, nu se simțea ca un adult, capabil de a alina și de a oferi siguranță... Când o persoană se simte atât de profund văduvită încât nu se poate imagina «inserându-se» vreodată în societatea umană, o soluție este de a se imagina ridicându-se *deasupra* societății umane... Devenind cineva special — seducător, talentat... ajunge vehiculul unei căutări disperate a hranei emoționale." (Bloland, 1999, pp. 52, 56, 58.)

SCURTĂ RECAPITULARE

Comparație între psihologia Eului și teoria freudiană

	Teoria freudiană (a Se-ului)	*Psihologia Eului*
Se-ul	Singura componentă a personalității prezentă la naștere; complet inconștientă, amorală.	Similar, dar mai puțin puternic.
Eul	*Origine*: Începe să se dezvolte din Se, la vârsta de 6–8 luni. *Caracteristici*: Un „călăreț" slab, străduindu-se cu disperare să-și controleze „calul" mânat de energia pulsională. Preocupat numai de satisfacerea pulsiunilor Se-ului prin modalități care vor fi, de asemenea, pe placul celorlalți doi stăpâni ai săi, Supraeul și lumea exterioară. *Mecanisme de apărare*: Folosite doar pentru a îndepărta amenințările intrapsihice sau externe, în principal pulsiunile nepermise ale Se-ului și angoasa.	*Origine*: Începe să se dezvolte independent de Se, la foarte scurt timp după naștere. *Caracteristici*: O entitate relativ puternică și autonomă, care canalizează comportamentul spre obiective constructive precum stăpânirea mediului și adaptarea la el. Aceste funcții ale Eului nu au legătură cu satisfacerea impulsurilor Se-ului, totuși sunt generatoare de plăcere prin ele însele. *Mecanisme de apărare*: Sunt totodată adaptative și defensive.
Supraeul	Cuprinde idealuri și restricții introiectate; poate fi deosebit de dur și de oprimant.	În esență, similar.
Dezvoltarea personalității	Încheiată efectiv în jurul vârstei de 5 ani.	Continuă pe tot parcursul vieții, din pruncie până la senectute.
Societate	O sursă inevitabilă de frustrare și conflict, întrucât impulsurile nepermise și iraționale ale Se-ului trebuie sublimate. O povară exterioară impusă Eului.	Nu în mod necesar o sursă de frustrare și conflict, întrucât funcțiile Eului sunt constructive și, prin urmare, pot fi exprimate direct. Susține Eul oferind roluri sociale și identități.
Libido	Energia psihică responsabilă pentru punerea în mișcare a întregii activități umane.	Similar în esență, însă fiind mai puțin reliefat, astfel încât să poată fi acordată o mai mare atenție forțelor Eului și ale societății.
Viziune despre natura umană	Pesimistă, datorită accentului pus pe impulsurile nepermise puternice ale Se-ului.	Mai optimistă, întrucât Eului rațional și adaptabil îi este atribuită o forță mai mare.

Un alt indiciu care arată că Erikson se simțea mai confortabil cu munca sa decât cu problemele familiale: el și Joan au avut un al patrulea copil, un băiat care suferea de un grav sindrom Down. Acest copil a fost instituționalizat imediat după naștere și a trăit 21 de ani fără a avea aproape niciun contact cu părinții săi, în timp ce Erikson era preocupat cu elaborarea teoriilor despre dezvoltarea sănătoasă a personalității (Friedman, 1999; vezi și Elms, 2001).

Scrierile lui Erikson cuprind aproximativ 12 volume. Stima deosebită acordată operei sale este demonstrată de reviste renumite precum *Time* și *Newsweek*, care l-au caracterizat drept, probabil, cel mai influent și mai uimitor psihanalist. Erik Erikson a murit la 12 mai 1994, la un azil din Harwich, în statul Massachusetts.

Natura fundamentală a ființelor umane

Procesele biologice: libido și sexualitate

Erikson a rămas fidel psihanalizei freudiene, incluzând libidoul printre constructele sale teoretice, dar nu fără câteva rezerve semnificative. Pe de o parte, el a exprimat o apreciere vădită pentru „lumina clară și unificatoare... proiectată în [străfundurile întunecate ale minții] de teoria libidoului, a unei energii sexuale mobile care este implicată în cele mai «înalte» ca și în cele mai «joase» forme ale activității umane — și adesea în ambele în același timp". Totuși, el trage un semnal de alarmă în privința acceptării ad litteram a ceea ce Freud însuși considera a fi numai o „ipoteză de lucru" și avertizează că discuția despre energii a căror existență nu poate fi demonstrată științific este lipsită de sens (Erikson, 1963, p. 63; vezi și Erikson, citat de Evans, 1969, pp. 84, 86).

În mod similar, Erikson este rezervat în privința importanței pulsiunilor instinctuale. El îl apreciază pe Freud pentru atenția acordată aspectelor irațională ale personalității, pentru descoperirea faptului că sexualitatea apare la naștere, și nu la pubertate și pentru orientarea psihanalizei într-o direcție biologică. Însă, pentru Erikson, instinctele noastre sexuale și agresive înnăscute sunt fragmente vagi de pulsiuni puternic influențate de educația parentală și de factorii culturali (precum școala), el susținând că psihanaliza trebuie să acorde o atenție considerabil mai mare forțelor adaptative înnăscute. (Vezi Erikson, 1963, pp. 44–46, 58–71, 95–97.)

Astfel, Erikson menține constructele de pulsiune și libido, dar le reduce importanța. El preferă să sublinieze rolul jucat în formarea personalității de Eu și de forțele societății.

Procesele Eului: identitate și control

Identitate. Pentru Erikson, Eul este mult mai mult decât un mediator greu încercat între Se-ul insistent, Supraeul punitiv și mediul înconjurător restrictiv.

Eul nu doar opune rezistență pulsiunilor nepermise și angoasei, ci îndeplinește și funcții sănătoase importante.

Una dintre aceste funcții constructive ale Eului este aceea de a menține un simț al **identității**. Această stare interioară complicată cuprinde patru aspecte distincte:

1. *Individualitate.* Un sentiment conștient al unicității și al existenței ca entitate separată, distinctă.
2. *Plenitudine și sinteză.* Un sentiment al plenitudinii interioare și al indivizibilității. Copilul în creștere își formează o diversitate de imagini de sine fragmentare: mai mult sau mai puțin demn de a fi iubit, talentat, obedient, silitor, sportiv, independent și așa mai departe. Eul sănătos integrează aceste imagini într-un întreg cu sens. (Vezi Erikson, 1968, pp. 160–161, 165; 1974, p. 27.)
3. *Similitudine și continuitate.* O străduință inconștientă de a obține un sentiment al similitudinii și continuității interioare între cine ai fost în trecut și cine este posibil să fii în viitor. Sentimentul că viața ta are consistență și un sens spre care se îndreaptă. (Vezi Erikson, 1959, pp. 42, 102, 118; 1963, pp. 261–263; 1964, p. 91; 1968, pp. 19, 87; 1975, pp. 18–19.)
4. *Solidaritate socială.* A fi de acord cu idealurile și valorile unui anumit grup; sentimentul că primești sprijin și recunoaștere din partea celor apropiați. (Vezi Erikson, 1959, p. 118; 1964, pp. 90–96; 1968, p. 22, 165.)

Deși constructul de identitate al lui Erikson este mai complex decât acela al lui Fromm, el este de părere că acesta reprezintă o nevoie vitală a fiecărei ființe umane. „În jungla socială a existenței umane sentimentul de a fi viu nu poate exista în afara unui simț al identității Eului. Privarea de identitate poate duce la omucidere" (Erikson, 1963, p. 240; vezi și Erikson, 1959, p. 90). Starea de **confuzie identitară** (sau **confuzie de rol**, numită, adesea, și **criză de identitate**) implică sentimente de fragmentare interioară, o lipsă de sens sau un sens vag al direcției propriei vieți și o incapacitate de a obține sprijinul oferit de un rol social sau de o menire. Suferindul se poate simți ca un proscris, ca un rătăcitor sau ca un nimeni — așa cum s-a simțit Erikson însuși la vârsta de 20 de ani.

Fiecare identitate cuprinde atât aspecte pozitive, cât și negative, provenite din recompensele și pedepsele acordate de părinți și de societate. Dezvoltarea unei identități pozitive primare este posibil să fie mai dificilă pentru anumite segmente ale populației, de exemplu pentru femeile dintr-o societate patriarhală sau pentru grupurile minorităților etnice și religioase persecutate. De vreme ce până și o identitate negativă pare a fi de preferat tumultului interior al confuziei identitare, astfel de indivizi pot adopta rolul fals pe care li-l consacră majoritatea. (Vezi Erikson, *Psihanaliză și istorie*, p. 97; 1963, pp. 243–246; 1974; 1975, pp. 20–21.)

Controlul. În consens cu Adler și cu Fromm, Erikson susține că avem o trebuință fundamentală de a controla mediul. Precum identitatea, **controlul** este o funcție a Eului care permite plăceri fără vreo legătură cu satisfacerea pulsiunilor

Se-ului, iar frustrarea sa trezește, de asemenea, o furie intensă. (Vezi Erikson, 1963, p. 68; 1964, p. 50; Erikson, citat de Evans, 1969, pp. 27, 68–69.)

La fel ca în cazul identității, sentimentul de a fi stăpân pe situație depinde de expectațiile și de sprijinul societății. Un copil învață să meargă din câteva motive: pentru a găsi obiecte care îi vor satisface pulsiunile, pentru a se simți mai puternic și mai eficace în interacțiunile sale cu lumea exterioară și deoarece statutul „unuia care merge" este aprobat de persoanele mai în vârstă, respectate. „Copiii nu pot fi păcăliți cu laude goale și cu o încurajare condescendentă... [Dar] identitatea Eului lor [câștigă într-adevăr] o putere reală... din recunoașterea persistentă și din toată inima a realizării autentice — adică a achiziției care are o semnificație culturală" (Erikson, 1963, pp. 235–236; 1968, p. 49).

Societate și cultură

Datorită viziunii sale mai pozitive asupra naturii umane, Erikson respinge concepția lui Freud asupra societății, ca inevitabilă sursă de conflict:

> Cea mai mare dificultate în calea psihanalizei ca psihologie generală rezidă, probabil, în vestigiile primei sale conceptualizări asupra mediului, ca „lume exterioară" [ostilă]... Preocupată cu [simptome și apărări] ... psihanaliza a avut, la început, puține de spus în privința felului în care se dezvoltă Eul complet — sau în care se ratează această dezvoltare — din solul organizării sociale... [Dar psihanaliza își transferă astăzi accentul] asupra studiului rădăcinilor Eului în organizarea socială. (Erikson, 1963, pp. 15–16, 282; 1975, p. 105. Vezi și Erikson, citat de Evans, 1969, p. 26.)

După cum am observat, un simț solid al identității sau al controlului necesită sprijinul celor apropiați. Societatea contribuie, de asemenea, la ușurarea poverilor vieții, prin insistența asupra rolurilor aprobate, precum muncitor, medic, avocat, mamă sau tată, ceea ce confirmă că un individ a găsit un plan de viață lucrativ și eficace. În plus, relațiile de **reciprocitate** satisfac o trebuință umană majoră. O astfel de recunoaștere ne conferă sentimentul că existăm în ochii altora, iar negarea acestei trebuințe stârnește o ură intensă. (Vezi Erikson, 1959, pp. 20–21; 1963, p. 277; 1968, pp. 87, 219; 1977, p. 88.)

De vreme ce Erikson crede că societatea joacă un rol principal în modelarea Eului în creștere, spre deosebire de Freud, el a dedicat ceva timp studiului efectelor diferitelor culturi asupra personalității. Erikson a observat direct două triburi contrastante de indigeni americani: tribul Sioux, generos și de încredere, vânători din South Dakota; și tribul Yurok, avar și suspicios, pescari de somon din nordul Californiei (Erikson, 1963, pp. 111–186). Populația Sioux permite copiilor să fie alăptați la sân timp de câțiva ani, în timp ce Yurok preferă înțărcatul timpuriu. Indienii Sioux îi detestă pe cei care acumulează și insistă să-și împartă puținul cu alții, în timp ce indienii Yurok subliniază importanța siguranței economice. Astfel, identitățile diferite ale indivizilor Sioux și Yurok tipici se

datorează în principal diferențelor dintre valorile fiecărei societăți privind punerea în comun și înțărcatul. Astfel, „paradisul Sioux al privilegiului practic nelimitat la sânul matern" se opune „rămășițelor nostalgiei infantile pentru mama de care copiii sunt desprinși atât de violent", influențe care nu se datorează vreunei pulsiuni înnăscute (Erikson, 1963, pp. 63, 76).

Influența societății nu este întotdeauna benefică. Întrucât suntem confruntați cu valori contradictorii, de exemplu, accentul pus de societatea noastră atât pe competiție („a învinge este tot ce contează"), cât și pe cooperare („Comportă-te cu ceilalți..."), dezvoltarea unui sentiment solid al identității ar putea fi dificilă. O societate poate susține valori îndoielnice, așa cum este cazul avarului trib Yurok. Societățile creează minorități oprimate, ai căror membri pot adopta identitatea negativă impusă de majoritate. O cultură grav patogenă poate chiar să inducă această soartă unei întregi populații, cum a fost cazul tinerilor crescuți în Germania nazistă (Erikson, 1963, p. 326ff; Erikson, citat de Evans, 1967, p. 32).

Inconștientul

Pentru Erikson, inconștientul se numără printre cele mai importante contribuții freudiene. El conchide că, excepție făcând înțelepciunea implicită exprimată în Biblie și în opera shakespeariană, am învățat mai multe în ultimele decenii despre dezvoltarea și motivația umană decât în toate secolele precedente. Chiar și culturile primitive dovedesc o înțelegere intuitivă a inconștientului, așa cum indică ritualurile care atribuie visele neobișnuite intervenției supranaturale, și nu motivației conștiente a individului. (Vezi Erikson, 1959, p. 99; 1963, pp. 153, 190, 216; 1964, pp. 78, 147, 243.)

Structura personalității

Se-ul

Excepție făcând importanța deosebită acordată Eului, concepția lui Erikson despre structura personalității este similară aceleia a lui Freud. **Se-ul** este în întregime inconștient și amoral. Este singura componentă prezentă la naștere și cuprinde toate pulsiunile noastre înnăscute.

Eul

Eul este acea parte logică, autoconservatoare, a personalității orientată spre rezolvarea de probleme. Intermediază între cerințele lumii exterioare, ale Se-ului și ale Supraeului și este în mare parte inconștient. Precum în teoria freudiană, Eul are rol de paznic contra pulsiunilor nepermise ale Se-ului, dar și împotriva unui Supraeu extrem de sever, folosind diverse mecanisme de apărare, printre care refularea, formațiunea reacțională, proiecția, negarea realității și fantasma. Putem atribui vecinilor noștri acele greșeli de care ne simțim cel mai rușinați (proiecție),

putem ignora cu seninătate avertismentele unor catastrofe iminente precum războiul nuclear sau moartea (negarea realității) sau putem încerca să transformăm o identitate negativă într-o aparentă virtute (formațiune reacțională).

Spre deosebire de Freud, Erikson susține că mecanismele de apărare pot fi folosite și în modalități adaptative. De exemplu, fantasmările pot produce idei inventive care să ajute la rezolvarea problemelor importante. Totodată, după cum am observat, capacitățile Eului includ funcții constructive esențiale precum identitatea și controlul.

Supraeul

Supraeul cuprinde idealuri și interdicții introiectate, care ajută Eul să controleze Se-ul. Totuși, la fel ca în teoria freudiană, Supraeul poate deveni opresiv, impunându-i Eului repere valorice deosebit de aspre. Un alt neajuns al Supraeului este acela că perpetuează la nivel intern relația dintre adultul superior furios și copilul mic, neajutorat. Dacă educația parentală nu reflectă valorile societății în care trăiește individul, dezacordul dintre Eu și Supraeu se va aprofunda și va duce la un excesiv conflict intrapsihic. „Omul supraviețuiește numai acolo unde educația tradițională îi oferă copilului o conștiință care îl va ghida fără să-l strivească și care este suficient de solidă și de flexibilă pentru a se adapta vicisitudinilor epocii sale istorice" (Erikson, 1963, p. 95; vezi și Erikson, 1963, pp. 60, 122, 192–194, 257, 311–312; 1964, pp. 223–224; 1968, p. 218).

Deși Erikson păstrează modelul structural freudian, el ne previne împotriva obiectivării unor concepte precum Se-ul, Eul și Supraeul. El reliefează faptul că acestea sunt constructe abstracte, experimentale, destinate să faciliteze cercetarea și înțelegerea personalității și nu entități concrete și universal stabilite localizate undeva în interiorul psihicului (Erikson, 1963, pp. 414–415; 1964, p. 77; 1975, p. 37).

Dezvoltarea personalității

Deși Erikson acordă ocazional o oarecare atenție conceptului freudian de fixație (1963, pp. 72–97), el utilizează constructe și principii diferite în abordarea dezvoltării personalității. El respinge, de asemenea, eforturile „originologice" ale lui Freud de a explica în întregime personalitatea făcând referire doar la primii patru–cinci ani ai vieții. În schimb, Erikson susține că dezvoltarea personalității continuă pe parcursul întregului ciclu de viață și delimitează opt stadii care se întind între pruncie (copilăria mică) și senectute.

Stadiile psihosexuale epigenetice sau cele „opt vârste ale omului"

Dezvoltarea organelor noastre fizice se desfășoară conform unui program genetic înnăscut, iar Erikson conchide că personalitatea urmează un curs similar. O predispoziție de a se adapta fiecărui stadiu de dezvoltare este prezentă la naștere și se manifestă la momentul adecvat. Întrucât Erikson acceptă existența

sexualității infantile, el consideră aceste stadii atât psihosexuale, cât și **epigenetice** (*epi* = după, *genesis* = apariție).

Fiecare stadiu psihosexual epigenetic este caracterizat de o problemă specifică sau de o **criză** (în sensul medical — ca punct de răscruce între mai bine sau mai rău și nu în sens politic, de catastrofă iminentă). Fiecare criză este generată de maturizarea fizică a copilului și de creșterea cerințelor părinților și societății și trebuie rezolvată de Eu pentru ca dezvoltarea personalității să continue cu succes. Totuși, rezultatul fiecărui stadiu nu este în mod necesar permanent. O criză ulterioară severă poate contracara succesele anterioare (sau chiar eșecurile). (Vezi Erikson, 1959, pp. 15, 52; 1963, pp. 248–274; 1964, pp. 138–142; 1968, p. 16; 1982.)

Stadiul oral-senzorial: încredere bazală versus neîncredere. La fel ca în teoria freudiană, primul stadiu psihosexual epigenetic se centrează în jurul zonei orale. (Vezi Erikson, 1963, pp. 72–80, 247–251; 1968, pp. 96–107.) Erikson este de acord că oralitatea oferă plăcere libidinală. La fel ca Sullivan totuși, Erikson preferă să reliefeze aspectele interpersonale ale stadiului oral-senzorial — în special hrănirea și îmbrățișarea materne, care reprezintă primele interacțiuni semnificative ale pruncului cu o altă persoană.

Dacă mama răspunde în mod constant la foamea bebelușului său cu o hrănire adecvată și plină de afecțiune, pruncul învață să aibă **încredere** că trebuințele sale vor fi satisfăcute. Aceasta duce la prima realizare socială a bebelușului: „[o] consimțire la a-și lăsa mama să iasă din raza vederii fără angoasă sau mânie exagerată, întrucât ea a devenit o certitudine interioară și, totodată, o predictibilitate exterioară" (Erikson, 1963, p. 247). Dar dacă starea dureroasă de foame este adesea ignorată sau dacă mama este angoasată și ineficientă, pruncul dezvoltă un sentiment profund de disconfort și pericol iminent (**neîncredere** bazală):

> Nivelul de încredere derivat din experiența infantilă timpurie... [depinde] de calitatea relației materne. Mamele creează un sentiment de încredere copiiilor printr-o... grijă sensibilă acordată trebuințelor individuale ale bebelușului și un sentiment solid de loialitate personală. (Erikson, 1963, p. 249. Vezi și Erikson, 1959, p. 63.)

Nici chiar cei mai buni părinți nu au mereu un comportament ideal, astfel încât orice personalitate cuprinde o parte de încredere și o parte de neîncredere. Dar dacă este mai multă neîncredere decât încredere, Eul a fost deteriorat și este mai puțin probabil să facă față problemelor stadiilor următoare. Invers, dacă este semnificativ mai multă încredere decât neîncredere, Eul învață că cele mai arzătoare dorințe ale sale vor fi satisfăcute. Apariția acestei însușiri sănătoase a Eului (**speranța**) semnifică faptul că dezvoltarea personalității a depășit cu succes criza stadiului oral-senzorial (Erikson, 1964, p. 118).

Stadiul muscular-anal: autonomie versus rușine și îndoială. Imediat ce copilul începe să aibă încredere în mama hrănitoare și în lumea exterioară, musculatura sa aflată în dezvoltare face posibilă dobândirea unui oarecare control asupra

SCURTĂ RECAPITULARE

Câțiva termeni eriksonieni importanți

Ciclul vieții	Întreaga dezvoltare a personalității, de la pruncie, trecând prin copilărie, adolescență, până la senectute.
Confuzie de rol	Un sinonim utilizat adesea pentru confuzia identitară.
Confuzie identitară (confuzie de rol)	Incapacitatea de a obține un simț al identității. Implică sentimente de fragmentare interioară, un simț precar sau inexistent a direcției spre care se îndreaptă propria viață și o incapacitate de a obține sprijinul oferit de un rol social.
Control	Un sentiment de competență în relația cu mediul.
Criză (criză de dezvoltare)	Un punct de cotitură crucial, către mai bine sau mai rău, care apare în timpul dezvoltării personalității.
Criză de identitate	(1) Un sinonim pentru confuzia identitară. (2) Un punct de cotitură crucial în dezvoltarea personalității care are loc în timpul adolescenței și duce fie la un sentiment de identitate, fie la o confuzie identitară.
Eu	Acea parte logică, autoconservatoare a personalității, orientată spre rezolvarea de probleme, mediatoare între cerințele Se-ului, Supraeului și lumii exterioare. În contrast cu teoria freudiană, Eul posedă importante abilități constructive (ca identitatea și controlul), precum și mecanisme de apărare împotriva pulsiunilor nepermise ale Se-ului și angoasei.
Identitate (identitate a Eului)	Stare interioară complexă, care cuprinde sentimente de individualitate și unicitate, un simț al plenitudinii și indivizibilității, o luptă inconștientă pentru integritate și continuitate și un sentiment de solidaritate cu idealurile și valorile unui anumit grup. Identitatea are aspecte atât pozitive, cât și negative, preponderența primelor indicând prezența unei personalități sănătoase. Dar, întrucât nu există sentiment de a fi viu fără un simț al identității, chiar și o identitate negativă este de preferat niciuneia.
Libido	Energia psihică sexuală care pune în mișcare activitatea mentală. Similar înțelesului conferit de Freud termenului, dar mult mai puțin reliefat de către Erikson.
Psihologia Eului	O teorie a personalității care este mai aproape de psihanaliza freudiană decât opera lui Jung, Adler, Horney, Fromm și Sullivan, dar subliniază punctele forte și abilitățile Eului rațional și minimizează rolul pulsiunilor și al Se-ului irațional.
Psihologia Se-ului	Un sinonim pentru psihanaliza freudiană.
Reciprocitate	Forma ideală a relației umane, în care partenerii își înlesnesc unul altuia dezvoltarea potențialităților sănătoase.
Refulare	Eliminarea inconștientă a materialului amenințător din conștiință și incapacitatea de a-l readuce voluntar în memorie.

	Similar înțelesului conferit termenului de către Freud, ca și în cazul celorlalte mecanisme de apărare folosite de Erikson.
Ritualizări	Ritualuri interpersonale care ajută Eul să se adapteze valorilor și cerințelor societății.
Se	Componenta irațională, amorală a personalității care este prezentă la naștere și cuprinde toate instinctele înnăscute; similar înțelesului conferit termenului de către Freud.
Supraeu	Acea componentă a personalității care cuprinde idealurile și interdicțiile introiectate; similar înțelesului conferit termenului de către Freud.
Terapie prin joc	O formă de psihoterapie în care copilul creează o scenă sau o poveste folosind jucării; „calea regală" spre inconștientul unui copil.

mediului. Prin urmare, pe parcursul stadiului muscular-anal, copilul trebuie să riște să rupă relația de încredere cu mama sa pentru a-și exercita **autonomia**. „Forța dobândită în fiecare stadiu este testată de necesitatea de... a-și asuma riscuri în următorul stadiu în privința celui mai fragil lucru de preț din stadiul anterior" (Erikson, 1963, p. 263; vezi și Erikson, 1963, pp. 80–85, 178, 251–254; 1968, pp. 107–114).

Copiii din cultura noastră învață curând că educația sfincteriană și curățenia sunt probleme serioase și că pot alege acum între a reține sau a elimina reziduurile corporale. Deși Erikson acceptă cu ușurință constructe psihanalitice de tipul anal-retentiv, anal-expulziv, personalitate anală (ordine, avariție, încăpățânare), el continuă să sublinieze rolul influențelor sociale asupra dezvoltării personalității. Dacă părinții acordă sprijin și alinare în această perioadă prin controlul pe care îl exercită, copilul dezvoltă o atitudine pozitivă față de manifestările sale de autonomie. Dar dacă părinții hiperprotectivi impun restricții rigide și excesive, dacă părinții angoasați răspund incontinenței copilului devenind extrem de supărați și de dezgustați sau dacă părinții prea permisivi lasă copilul să-și asume riscuri care se finalizează cu eșecuri zdrobitoare, dorințele copilului de a se afirma sunt asociate cu sentimente de **rușine** și **îndoială**.

> Acest întreg stadiu, atunci... devine o luptă pentru autonomie... Bebelușul trebuie să capete sentimentul că încrederea sa bazală în sine și în lume (care este ultima comoară salvată din conflictele stadiului oral) nu va fi periclitată de această bruscă și violentă dorință de a avea de ales. (Erikson, 1963, pp. 82, 85. Vezi și Erikson, 1959, p. 68; 1963, pp. 84, 254.)

La fel ca încrederea și neîncrederea bazale, atât autonomia, cât și rușinea sunt aspecte ale fiecărei personalități. Dezvoltarea reușită are loc atunci când există semnificativ mai multă autonomie, ducând la o „hotărâre neștirbită de a-și exercita atât libertatea de a alege, cât și autoînfrânarea". Această însușire a Eului, de **putere a voinței**, depinde, de asemenea, de rezolvarea reușită a stadiului

 oral-senzorial precedent. „Voința nu poate fi educată până când nu este dobândită speranța... [și] nicio persoană nu poate trăi, niciun Eu nu poate rămâne intact în lipsa speranței și a voinței" (Erikson, 1964, pp. 115, 118, 119).

Stadiul locomotor-genital: inițiativă versus vină. Al treilea stadiu psihosexual epigenetic este pus în lumină de dezvoltarea unor abilități locomotorii precum mersul și alergatul, care contribuie la dezvoltarea sentimentului de control al Eului. (Vezi Erikson, 1963, pp. 85–92, 225–228; 1968, pp. 115–122.) Pe parcursul acestui stadiu, copilul devine conștient de diferențele dintre sexe și începe să simtă vagi imbolduri genitale. Precum în teoria freudiană, aceste dorințe sunt inițial asociate cu mama hrănitoare, dar, în cele din urmă, lasă locul „convingerii băiatului că se va căsători cu mama lui și o va face mândră de el și... fetei că se va mărita cu tatăl ei și va avea mai bine grijă de el" (Erikson, 1963, p. 90; vezi și Erikson, *Psihanaliză și istorie*, pp. 89–90; 1963, pp. 87, 256, 410). Părintele de același sex, față de care copilul resimte o inferioritate considerabilă în ceea ce privește înzestrarea genitală, este distribuit în rolul de rival. Totuși, copilul realizează curând că este prea mic pentru a-și satisface dorințele oedipiene. Astfel încât copilul recurge la fantasme sexuale și agresive, care trezesc un profund sentiment de **vină** și o teamă de pedeapsă sub forma vătămării organelor genitale.

În mod ideal, copilul învață să convertească pulsiunea sexuală amenințătoare în activități acceptate, precum jocul. „Jocul este pentru copil ceea ce gândirea, planificarea și proiectarea sunt pentru adult, un univers experimental... [în care] se poate reflecta asupra eșecurilor trecute, [iar] așteptările pot fi testate." Erikson descoperă că jocul băieților tinde să pună accentul pe dimensiunea intruzivă sus-jos și pe construirea unor obiecte înalte, în timp ce fetele se concentrează pe dimensiunea inclusivă deschis versus închis și construiesc structuri ludice bazate pe conținere, iar el atribuie aceste diferențe parțial diferențelor fiziologice dintre cel care insemințează și cea care poartă copilul. (Vezi Figura 8.1.)

Jocul ca substitut al dorințelor oedipiene aduce eliberarea de vină, iar aprobarea realizărilor copilului de către părinți încurajează spiritul de **inițiativă**. Preponderența inițiativei în defavoarea vinei îi permite Eului să manifeste un simț al **finalității** sau „curajul de a planifica și de a urmări obiective apreciate, fără a se simți frânat de frica de pedeapsă, inhibitoare" (Erikson, 1964, pp. 120, 122), care semnifică depășirea cu succes a crizei acestui stadiu.

Stadiul de latență: eficiență versus inferioritate. Precum în teoria freudiană, cel de-al patrulea stadiu este o perioadă de sexualitate submergentă și de „acalmie înaintea furtunii pubertății" (Erikson, 1963, p. 260; vezi și Erikson, 1963, pp. 258–261; 1968, pp. 122–128). Stadiul de latență este caracterizat de o curiozitate intensă și de o dorință de a învăța. În toate culturile acest efort este susținut prin oferirea unui oarecare tip de instruire sistematică, îndeosebi prin școală.

Reușitele copilului pe parcursul acestui stadiu contribuie la apariția unui sentiment pozitiv de **eficiență** (**perseverență**), în timp ce eșecurile generează sentimente de inadecvare și inferioritate. Dezvoltarea cu succes a personalității

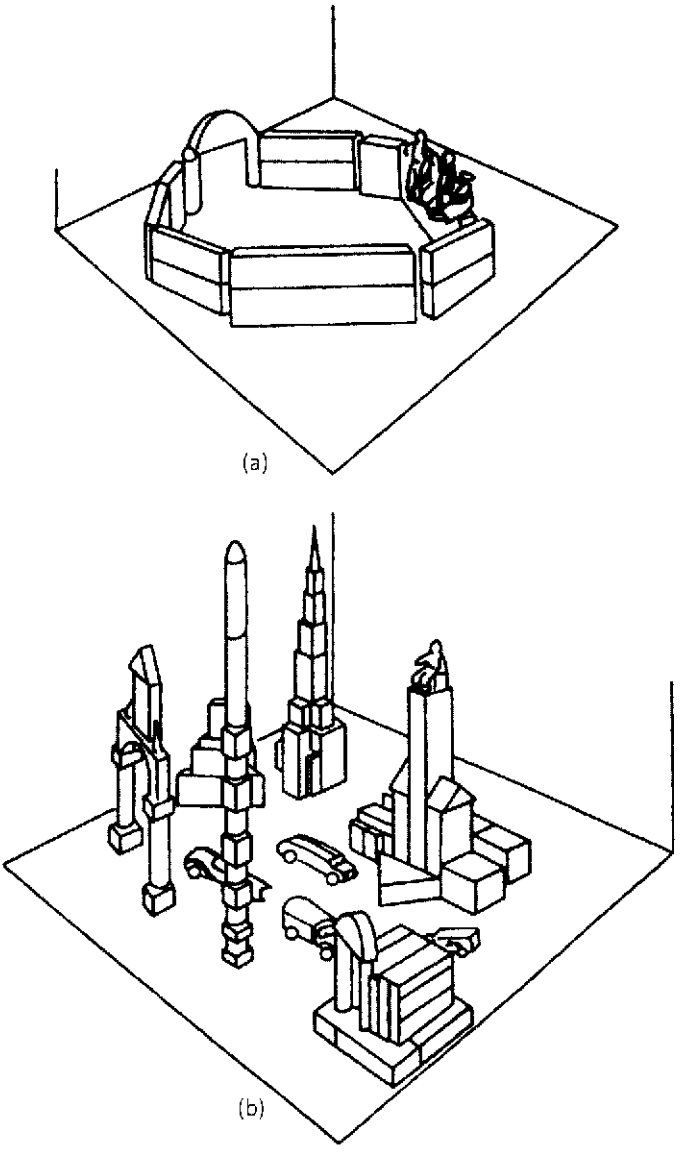


FIGURA 8.1. Structuri de jucărie realizate de copii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani. (a) Conținere feminină. (b) Intruzivitate masculină. (Ușor modificate față de Erikson, E. H., *Children and Society*, ediția a II-a. New York: W.W. Norton, 1963, cu permisiunea editurii.)

are loc atunci când eficiența predomină asupra **inferiorității**, iar Eul învață că pot fi îndeplinite sarcini importante, care constituie o sursă de mândrie (**competență**).

Adolescența: identitate versus confuzie de rol. Odată cu manifestarea competenței și cu apariția pubertății, copilăria ajunge la final. Al cincilea stadiu

este adolescența, o perioadă căreia Erikson (la fel ca Sullivan) îi atribuie o considerabilă importanță. Adolescentul trebuie să se lupte cu revenirea impulsurilor sexuale latente, un zbucium intern care poate fi rezolvat doar prin obținerea recunoașterii și sprijinului din partea celor apropiați:

> Precum un acrobat, tânărul aflat în mijlocul unui salt curajos trebuie să renunțe la siguranța copilăriei și să-și dea drumul pentru a apuca ferm vârsta adultă, depinzând, timp de câteva momente încordate, de o conexiune între trecut și viitor și de încrederea acelora la care trebuie să renunțe și a acelora care îl vor „primi". Oricare ar fi combinația de pulsiuni și apărări, de sublimări și aptitudini care a izvorât din copilăria tânărului, aceasta trebuie să fie înțeleasă acum în contextul unor ocazii concrete ținând de muncă și de iubire... [și] el trebuie să descopere o apropiere semnificativă între ceea ce a reușit să vadă în el însuși și mesajele conștiinței sale ascuțite despre cum îl judecă și la ce se așteaptă ceilalți să fie. (Erikson, 1964, p. 90; 1958, p. 14. Vezi și Erikson, *Psihanaliză și istorie*, pp. 40–41; 1959, p. 161; 1963, pp. 261–263, 306–307; 1968, pp. 128–135.)

Problema hotărâtoare a acestui stadiu este **criza de identitate**, o răscruce în drumul dezvoltării care duce fie la un sentiment sănătos de identitate, fie la supliciile confuziei identitare (confuzie de rol). După cum am observat, confuzia identitară este o stare dureroasă, care cuprinde sentimente de fragmentare interioară și un sentiment vag al direcției în care se îndreaptă propria viață. Prin urmare, adolescenții sunt vulnerabili în fața ideologiilor care oferă perspectiva rolurilor clar definite, indiferent dacă acestea sunt principiile binevoitoare ale unei organizații care caută să amelioreze societatea sau doctrinele imorale ale mișcării naziste din Germania hitleristă. Tinerii delincvenți pot căpăta un sentiment al identității alăturându-se unei benzi și conformându-se rolurilor și valorilor sale. Astfel, printre potențialele pericole ale adolescenței se află nu numai confuzia de identitate, ci și adoptarea unei identități preponderent negative.

În situația în care crizele de dezvoltare precedente nu au fost depășite cu succes, este posibil să nu poată fi obținută o identitate, fie ea preponderent pozitivă sau negativă. Prin urmare, individul poate respinge cerințele vârstei adulte, extinzând stadiul adolescenței cu mult dincolo de vârsta potrivită. Este vorba, de exemplu, de tinerii adulți care nu reușesc să-și finalizeze studiile și să îmbrățișeze o profesie și de Erikson însuși, până în momentul în care li s-a alăturat freudienilor în Viena, la vârsta de 25 de ani. Depășirea cu succes a crizei de identitate din adolescență este reflectată de predominanța identității asupra confuziei de rol și de apariția acelei însușiri a Eului numite **fidelitate**, sau „abilitatea de a rămâne devotat unei cauze căreia i s-a dedicat de bunăvoie, în ciuda inevitabilelor contradicții ale sistemelor de valori" (Erikson, 1964, p. 125).

Tinerețe: intimitate versus izolare. Al șaselea stadiu psihosexual epigenetic reprezintă începutul vieții adulte și cuprinde responsabilități precum munca și căsătoria. (Vezi Erikson, 1963, pp. 263–266; 1968, pp. 135–138.) Pe parcursul

SCURTĂ RECAPITULARE
Stadiile psihosexuale epigenetice (Erikson)

Stadiul	*Criza de dezvoltare*	*Însușire a Eului care denotă o dezvoltare reușită*
Oral-senzorial	Încredere bazală versus neîncredere	Speranță: Credința neștirbită potrivit căreia dorințele arzătoare ale individului pot fi satisfăcute
Muscular-anal	Autonomie versus rușine și îndoială	Puterea voinței: Hotărârea de a exercita atât libera alegere, cât și autocontrolul
Locomotor-genital	Inițiativă versus vină	Scop: Curajul de a-și reprezenta obiective apreciate și de a le urmări
Latență	Eficiență versus inferioritate	Competență: Credința potrivit căreia pot fi realizate sarcini importante, acestea devenind o sursă de mândrie
Adolescență	Identitate versus confuzie de rol (confuzie identitară)	Fidelitate: Capacitate de a te dedica unei cauze și de a-i rămâne loial
Tinerețe	Intimitate versus izolare	Iubire: Reciprocitatea devoțiunii care depășește conflictul dintre trebuințele indivizilor
Vârsta adultă	Procreare versus stagnare	Grijă: Preocuparea crescută față de ceilalți, în mod special față de următoarea generație
Senectute	Integritatea Eului versus disperare	Înțelepciune: Lipsa fricii de moarte, întrucât individul și-a trăit viața la maximum

Note: (1) Epigenetic înseamnă „după apariție" sau desfășurarea în conformitate cu un program înnăscut. (2) În fiecare personalitate sunt prezente într-o anumită măsură atât caracteristicile pozitive, cât și cele negative ale fiecărui stadiu (de exemplu, încredere bazală și neîncredere). O preponderență a primelor denotă o adaptare sănătoasă și duce la apariția însușirii corespunzătoare a Eului. (3) O soluționare favorabilă sau nefavorabilă a fiecărei crize nu este în niciun caz permanentă, ci rămâne supusă condițiilor viitoare sănătoase și patogene. Cu toate acestea, este improbabil să apară o anumită însușire a Eului până când stadiile precedente nu s-au manifestat în mod satisfăcător.

acestui stadiu trebuie pus în pericol nou dobânditul sentiment al identității pentru a închega relații apropiate cu alți oameni.

Dacă sentimentul de identitate al tânărului este foarte fragil, **izolarea** și absorbirea de sine vor fi preferabile contactului intim cu ceilalți. Invers, o identitate solidă poate fuziona cu aceea a unei alte persoane, fără teama de a pierde o parte

importantă a sinelui. O astfel de **intimitate** este un aspect esențial al prieteniilor apropiate și al unei căsnicii reușite și implică o preocupare sinceră pentru binele celorlalți. Prin urmare, pentru Erikson, numai o persoană cu un puternic sentiment de identitate se poate bucura de relații personale intime. O preponderență a intimității față de izolare îi permite Eului să depășească trebuințele separate ale celor doi indivizi și să se bucure de un devotament reciproc (**iubire**), ceea ce semnifică depășirea cu succes a crizei acestui stadiu.

Vârsta adultă: zămislire versus stagnare. Vârsta adultă este o perioadă a **zămislirii**, ce se referă în special la procrearea și călăuzirea viitoarei generații. Cuprinde, de asemenea, productivitatea și creativitatea. (Vezi Erikson, 1963, pp. 266–268; 1968, pp. 138–139.) Pericolul corespunzător este **stagnarea**, o stare de suficiență, echivalentă comportamentului cuiva care se vede pe sine drept propriul lui copil minunat.

Numai faptul de avea copii nu dovedește în niciun caz rezolvarea crizei vârstei adulte. Preponderența zămislirii asupra stagnării este reflectată de însușirea Eului de a avea **grijă** sau de „preocuparea vastă față de ceea ce a fost zămislit din iubire, necesitate sau întâmplare [ceea ce] depășește îndeplinirea ambivalentă a obligației ireversibile" (Erikson, 1964, p. 131).

Senectute: integritatea Eului versus disperare. Numai o persoană care a depășit cu succes cele șapte crize de dezvoltare precedente poate obține integritatea Eului, sentimentul că propria viață a fost valoroasă și a meritat trăită. (Vezi Erikson, 1963, pp. 268–269; 1968, pp. 139–141.) Opusul **integrității Eului** este disperarea, frica individului că moartea va surveni înainte de a-și fi găsit drumul spre o viață mai încărcată de sens. În mod ideal, integritatea Eului triumfă asupra **disperării**; și, de aici, apare însușirea Eului numită înțelepciune. Oamenii înțelepți nu se tem de moarte, deoarece au profitat la maximum de viață. **Înțelepciunea** exercită, de asemenea, o influență pozitivă asupra generațiilor următoare, întrucât „copiii sănătoși nu se tem de viață dacă antecesorii lor au suficientă integritate pentru a nu se teme de moarte" (Erikson, 1963, p. 269; 1964, p. 133).

Ritualizările

Erikson (1966; 1977) a acordat o oarecare atenție **ritualizărilor** sau ritualurilor interpersonale care ajută Eul să se adapteze normelor și cerințelor societății. De exemplu, în triburile avarilor indieni Yurok, copilul este învățat ca la masă „să ia doar puțină mâncare în lingură, să-și ducă lingura la gură încet, să pună lingura jos în timp ce mestecă mâncarea — și, mai ales, să-și imagineze cum se va îmbogăți în timp ce [o savurează și o înghite]" (Erikson, 1963, p. 177; 1977, p. 80). Un astfel de ritual ar fi de neconceput printre altruiștii și generoșii indieni Sioux, indicând încă o dată puternica influență a factorilor sociali asupra dezvoltării personalității.

Aplicații suplimentare ale teoriei eriksoniene

Interpretarea viselor

Precum în cazul altor aspecte ale psihologiei Eului, Erikson păstrează, chiar dacă sub o formă modificată, și teoria freudiană a viselor. El este de acord că visele oferă informații importante despre sentimentele și amintirile inconștiente, condensarea produce simboluri onirice plurisemantice, iar asocierea liberă și reziduurile diurne constituie un sprijin valoros pentru interpretare. Cu toate acestea, pentru Erikson, Eul sănătos rămâne relativ puternic chiar și în timpul somnului. El nu face doar compromisuri cu pulsiunile nepermise ale Se-ului, ci produce și vise de succes și realizare, care ne permit să ne trezim cu un sentiment de plenitudine și mulțumire.

Erikson respinge, de asemenea, afirmația lui Freud potrivit căreia aproape fiecare vis împlinește o dorință sexuală infantilă. În schimb, visele se pot referi la crize epigenetice anterioare. Ele pot sublinia problemele actuale din viața visătorului, cum ar fi o criză de identitate, și pot sugera potențiale soluții. Sau pot fi chiar visate cu scopul anume de a fi interpretate de visător sau de psihanalistul visătorului. „Odată ce ne-am propus să ne studiem propriile vise... se prea poate să le visăm în scopul de a le studia" (Erikson, 1977, p. 134). Erikson este de părere, de asemenea, că unele din propriile vise ale lui Freud, corect reinterpretate, ar veni mai degrabă în sprijinul teoriei psihosociale a Eului, decât în acela al psihanalizei pulsionale a Se-ului. (Vezi Erikson, 1954; *Psihanaliză și istorie*, pp. 134–135; 1959, p. 154, n. 17; 1964, pp. 57–58, 177–201; 1968, pp. 197–204.)

Un tânăr pacient al lui Erikson a avut un vis atât de traumatizant, încât s-a temut că-și va pierde mințile: un chip oribil, imens și gol, înconjurat de un păr lipicios, care ar fi putut să aparțină mamei sale, stătea nemișcat într-o șaretă. Acest pacient avea dubii serioase în privința carierei religioase pe care și-o alesese, iar chipul gol simboliza lipsa lui de identitate. Părul ca al Meduzei reflecta confuzia sa bisexuală, concomitentă cu teama de femei și de heterosexualitate. Șareta i-o amintea pe mama sa, al cărei dor de decorurile rurale ale copilăriei sale i-a intensificat pacientului sentimentul că este incapabil să progreseze într-o lume modernă și în permanentă schimbare. Chipul îl reprezenta, de asemenea, pe bunicul său cu părul alb împotriva căruia se revoltase în tinerețe, când se afla în căutarea unui sentiment al identității. În cele din urmă, pacientul era îngrijorat că Erikson (care avea și el, adesea, părul destul de rebel și care fusese recent obligat să întrerupă terapia pentru o intervenție chirurgicală urgentă) îl va părăsi înainte de a putea obține un „chip" coerent sau o identitate proprie (Erikson, 1964, pp. 57–76).

Un alt vis, adus de o tânără pacientă a lui Erikson, este, probabil, cel mai scurt vis cunoscut: un singur cuvânt, S[E]INE, luminos pe un fond întunecat, primul „E" fiind între paranteze. Ea suferea de agorafobie (teamă de spații deschise), care debutase când pacienta se afla la Paris, în apropierea fluviului Sena. Visul său îi amintea de câteva cuvinte germane și latine, *sehen* (a vedea), *seine* (al lui) și *sine* (fără). La Paris, ea văzuse un tablou șocant și înspăimântător, care îl înfățișa pe

Iisus fără acoperământul din jurul șalelor, în timp ce era circumcis. Aceste gânduri au purtat-o spre un eveniment traumatic din copilărie, când a fost cauterizată de tatăl său (pediatru) din cauza unei boli a vezicii urinare în timpul stadiului locomotor-genital. „Este evident cât de traumatic a fost în acel stadiu un eveniment care a imobilizat și totodată a expus fetița — într-un context «oedipian»." Prima literă a numelui lui Erikson, aflată între paranteze, sugera un anumit resentiment transferențial referitor la cerința analitică potrivit căreia astfel de idei jenante trebuie să curgă liber, ca un râu sau ca urina, și o dorință de a răsturna situația, expunându-l pe el în locul ei. „Această interpretare... a dus la o doză de... râs împărtășit provocat de subterfugiile inconștientului, care poate condensa — și releva — toate aceste înțelesuri printr-un singur cuvânt" (Erikson, 1977, pp. 130–132).

Psihopatologia

Deși Erikson descrie mai laborios decât Freud procesul de dezvoltare a Eului sănătos, el este de acord că individul bine adaptat este acela care poate face bine două lucruri: să iubească și să muncească. De asemenea, el împărtășește convingerea lui Freud potrivit căreia studiul pacienților aflați în analiză și al conflictelor lor intrapsihice deosebit de severe servește la clarificarea aspectelor importante ale personalității pe care le trăim cu toții (precum mecanismele de apărare). Cu toate acestea, Erikson avertizează asupra faptului că funcțiile sănătoase ale Eului nu pot fi înțelese pe de-a-ntregul din comportamentul indivizilor atinși de patologie:

> [Noi, psihanaliștii] repetăm spre propria noastră încurajare (și ca argument împotriva altora) că natura umană poate fi cel mai bine studiată într-o stare de epuizare parțială sau, oricum, de conflict marcat... După cum a spus însuși Freud, noi observăm structura unui cristal numai când se sparge. Însă un cristal, pe de o parte, și un organism sau o personalitate, pe de altă parte, se deosebesc unul de celălalt prin faptul că primul este lipsit de viață, iar al doilea este un întreg organic, imposibil de dezmembrat fără a deteriora părțile... [Astfel], eu nu cred că putem reconstrui în totalitate funcțiile normale ale Eului doar înțelegând disfuncțiile sale... (Erikson, 1968, p. 276. Vezi și Erikson, 1954; *Psihanaliză și istorie*, p. 8; 1963, pp. 45, 265, 308; 1968, p. 136.)

Originile psihopatologiei. Psihopatologia apare atunci când Eul în mod normal competent este grav slăbit de traume sociale, maladii fizice și (cel mai important) de crizele epigenetice anterioare rămase nerezolvate. De exemplu, un băiețel suferea de convulsii similare epilepsiei. Eul său a fost știrbit de insuccesul suferit pe parcursul stadiului muscular-anal, manifestat printr-o insuficientă autonomie și putere a voinței și cauzat, în special, de profundul sentiment de vină provenit din credința (incorectă) potrivit căreia agresivitatea sa ar fi provocat moartea bunicii sale. În plus, eul său fusese slăbit și de o afecțiune cerebrală ce i-a creat

predispoziția spre astfel de atacuri, la care se adaugă dificultățile sociale întâmpinate în calitate de membru al singurei familii semite din oraș (Erikson, 1963, pp. 23–47).

Unele comportamente parentale sunt patogene întrucât împiedică rezolvarea eficientă a crizelor epigenetice. Acestea cuprind înțărcarea neașteptată sau îngrijirile anxioase și intensive din timpul stadiului oral-senzorial și educarea sfincteriană deosebit de severă sau de îngăduitoare pe parcursul stadiului muscular-anal (după cum am observat deja). Cu toate acestea, influența copilului nu este de neglijat. „Această mică ființă slabă și în continuă schimbare pune în mișcare întreaga familie. Bebelușii își controlează și își educă familiile în aceeași măsură în care sunt controlați de către ele" (Erikson, 1963, p. 69; vezi și Erikson, *Psihanaliză și istorie*, pp. 66; 1963, pp. 71, 207, 218, 257). De exemplu, răspunsul negativ dat de un copil unei mame nervoase și ineficace este probabil să creeze un cerc vicios, determinând-o pe aceasta să se simtă supărată, vinovată și chiar să devină mai puțin iubitoare.

Forme de psihopatologie. Erikson utilizează într-o oarecare măsură terminologia psihiatrică standardizată, însă avertizează asupra faptului că astfel de etichete pot deveni o profeție autoîmplinită. Astfel, suferindul poate adopta denumirea patologică (precum „obsesiv-compulsiv", „criminal" sau chiar doar „pacient") ca pe o identitate negativă. Erikson consideră un exemplu tipic eșecul tratamentului aplicat Dorei de către Freud. Ea era incapabilă să-și rezolve criza de identitate adolescentină datorită exemplelor oferite de adulții perfizi care o înconjurau, astfel încât și-a asumat cu mândrie rolul de caz clinic remarcabil descris în revistele științifice. „Începând cu primii pași ai carierei lui Freud, oameni instruiți s-au adaptat *insight*-urilor sale declamând numele nevrozelor de care sufereau și păstrându-și, de asemenea, nevrozele... A fi o pacientă faimoasă, chiar dacă nevindecată, a devenit pentru această femeie... un element durabil de identitate" (Erikson, 1964, p. 173; 1968, p. 28; vezi și Erikson, 1963, pp. 307–308; 414; 1964, pp. 97, 166–174; 1968, pp. 77, 250–252).

Erikson împărtășește credința lui Freud potrivit căreia sexualitatea și regresia joacă adesea un rol important în psihopatologie, iar simptomele nevrotice sunt, de obicei, plurideterminate. Un pacient al său, un băiețel în vârstă de 4 ani, era umflat până la punctul de a exploda din cauza unui refuz încăpățânat de a-și elimina fecalele. Aceasta se datora în parte identificării cu o bonă mult iubită care demisionase fiind însărcinată, băiatul ajungând la concluzia că bebelușii se nășteau prin intestine și că el însuși era însărcinat. Starea sa reflecta, de asemenea, dorința de a deveni din nou bebeluș pentru ca bona să aibă grijă de el, exprimată prin regresia la un comportament tipic perioadei în care ea era prezentă. Din fericire, o explicație simplificată și pe înțelesul lui a evenimentelor vieții a produs o vindecare rapidă. (Vezi Erikson, 1963, pp. 53–58.)

Erikson consideră că principala problemă cu care se confruntă psihoterapia modernă este criza de identitate. Pe vremea lui Freud, pacienții aveau o imagine destul de clară a persoanei care doreau să fie și sufereau de inhibiții care îi împiedicau să atingă acest obiectiv. Spre deosebire de aceștia, pacienții din ziua

 de astăzi adesea nu știu în ce să creadă și spre ce scopuri personale să se îndrepte. „Prin urmare, studiul identității devine tot atât de strategic în zilele noastre pe cât era studiul sexualității în vremea lui Freud" (Erikson, 1963, p. 282; vezi și pp. 195–208, 279).

Psihoterapia

Fundamentul teoretic. Întrucât Erikson se consideră mai întâi psihanalist, multe dintre obiectivele sale terapeutice sunt similare acelora ale lui Freud. Pacientul se luptă să aducă în conștiință material inconștient și să obțină *insight*-uri importante, atât pe plan emoțional, cât și intelectual. Aceasta consolidează capacitatea pacientului de a face alegeri raționale, sub controlul Eului. Totuși, Erikson conchide că terapia clasică de orientare psihanalitică are serioase limitări. El compară analistul care șade tăcut în afara razei vizuale cu „un experiment de deprivare atent elaborat", unul care poate trezi atâta regresie și transfer, încât să întunece înțelegerea comportamentului pacientului în situații mai normale. El avertizează, de asemenea, că psihanaliza este „un tratament pentru care pacientul trebuie să fie de la început relativ sănătos și dotat" și că utilizarea sa în cazul unor persoane pentru care este neindicată le poate tulbura într-o măsură și mai mare (Erikson, 1977, p. 128; vezi și Erikson, *Psihanaliză și istorie*, p. 15; pp. 143–144; 1964, p. 50; Roazen, 1976a, pp. 67–72).

Tehnicile terapeutice. Pentru Erikson, la fel ca pentru Freud, asocierea liberă este cea mai bună modalitate de a dezvălui semnificația importantului material inconștient. Totuși, majoritatea procedurilor sale terapeutice sunt menite să reducă deformările și ideile dogmatice ale psihanalizei freudiene. De exemplu, el adoptă rolul mai activ al participantului-observator propus de Sullivan. La fel ca Jung și Adler, Erikson pune accentul pe egalitatea dintre pacient și terapeut, recurgând adesea la interviurile față în față. De asemenea, el preferă să acorde mai puțină atenție cauzelor din copilărie, pentru ca pacienții să nu fie încurajați să-și culpabilizeze părinții pentru problemele pe care le au, refuzând, astfel, să-și asume responsabilitatea pentru propriul comportament. (Vezi Erikson, 1963, pp. 16, 33, 195; 1964, p. 58; Erikson, citat de Evans, 1969, pp. 31, 97.)

Pentru Erikson, jocul, mai degrabă decât visele, reprezintă „calea regală" către inconștientul unui copil. Băiețelul convulsiv menționat anterior era incapabil să-și verbalizeze teama de pedeapsa cu moartea pentru agresiunea îndreptată împotriva bunicii sale, însă a exprimat fără întârziere această credință amenințătoare cu ajutorul **terapiei prin joc**, aranjând un grup de cuburi sub forma unui sicriu. O tânără fată a revelat natura oedipiană a furiei sale refulate creând o scenă de joc în care o păpușă-fetiță își închide păpușa-mamă în baie și îi dă păpușii-tată trei mașinuțe nou-nouțe:

> Copiii sunt capabili să exprime prin configurații spațiale ceea ce nu pot sau nu îndrăznesc să spună... Se poate conta pe faptul că un copil va aduce în jocul solitar

pregătit pentru el acel aspect al Eului său care a fost în cea mai mare măsură zgândărit... întrucât „a pune în joc" este cel mai natural mijloc de autovindecare pe care-l oferă copilăria... După cum spune William Blake: „Jucăriile copilului și înțelepciunea bătrânului sunt fructele celor două anotimpuri". (Erikson, 1963, p. 29, 222; vezi și pp. 98–99, 107–108, 186, 209.)

Rezistență, transfer și contratransfer. Erikson acceptă existența rezistențelor inconștiente față de terapie, precum tăcerile lungi și evitarea problemelor importante, dar neplăcute. Le atribuie însă temerilor pacientului că o identitate slabă va fi sfărâmată de voința mai puternică a analistului, și nu unei dorințe de a ascunde pulsiunile nepermise.

În ceea ce privește transferul, Erikson își asumă o poziție oarecum ambivalentă. El împărtășește convingerea lui Freud potrivit căreia acesta reprezintă o sursă esențială de informații și atașament emoțional, precum și temerile lui Jung că nivelurile ridicate (de exemplu, nevroza de transfer) vor provoca regresii excesive și dorințe infantile de a depinde de un furnizor atotputernic. Erikson recunoaște că analiștii sunt capabili de contratransferuri dăunătoare, precum dorința de a domina sau de a iubi pacientul, și că o analiză personală reprezintă, prin urmare, o parte indispensabilă a instruirii psihanalitice. În plus, nicio abordare terapeutică (freudiană, eriksoniană, jungiană sau de orice alt fel) nu poate fi eficace dacă nu este compatibilă cu identitatea terapeutului (Erikson, 1963, pp. 190–191, 223; 1964, pp. 36–37, 43, 236; 1975, pp. 34, 105–106, 115–116; Erikson, citat de Evans, 1969, p. 95).

Psihoterapia și reforma socială. Atâta timp cât societatea joacă un rol esențial în dezvoltarea unui sentiment stabil al identității, tratamentul fiecărui individ luat în parte nu poate realiza acest lucru. Cultura noastră tehnologică este o sursă generală de nemulțumire, întrucât transformă mult prea mulți muncitori în simple extensii ale unor mașini complicate. Prejudecățile rasiale și nu numai contribuie la apariția confuziei identitare, a identităților negative și a psihopatologiei. Iar pericolul războiului nuclear creează nevoia presantă de a ne recunoaște apartenența la întreaga specie umană. „Singura alternativă la competiția înarmărilor pare a fi efortul de a activa... care-i va întări și pe unii, și pe alții în dezvoltarea lor de-a lungul timpului." Astfel, reciprocitatea poate prea bine reprezenta singura cale de a preveni distrugerea atomică totală (Erikson, 1964, p. 242; vezi și Erikson, 1963, pp. 155, 237, 241–246, 323; Erikson, citat de Evans, 1967, pp. 108–110).

Precum Fromm și Horney, Erikson este deosebit de critic în privința abordării psihanalitice a sexualității feminine. El împărtășește credința lui Horney potrivit căreia invidia de penis simbolizează pizma stârnită femeilor de rolul preferențial al bărbaților într-o societate patriarhală și recunoaște că bărbații (conștient sau inconștient) invidiază capacitatea femeilor de a deveni mame. El își exprimă, de asemenea, speranța că femeile emancipate vor sprijini era noastră nucleară în demersul de înlocuire a unei înclinații masculine pentru război cu noi directive de pace și supraviețuire. (Vezi Erikson, 1963, pp. 88, 411; 1964, pp. 113, 235; 1968, pp. 261–294; 1975, pp. 225–247; Erikson, citat de Evans, 1967, pp. 43–47.)

Munca

La fel ca Adler, Erikson consideră că incapacitatea de a alege o profesie în timpul adolescenței este un indicator al psihopatologiei. Invers, așa după cum am văzut, sprijinul acordat Eului de o carieră satisfăcătoare contribuie la prevenirea confuziei identitare. Deși Erikson (*Psihanaliză și istorie*, p. 15) consideră că profesia este, probabil, cea mai neglijată problemă în psihanaliză, teoria sa (la fel ca acelea ale predecesorilor săi) are relativ puține de spus în privința acestui domeniu al activității umane.

Religia

Spre deosebire de Freud, Erikson nu reduce religia la statutul de nevroză colectivă. El recunoaște că unele forme ale gândirii religioase seamănă cu psihopatologia și caută să exploateze dorințele noastre infantile de siguranță oferind promisiuni iluzorii care nu pot fi îndeplinite. Erikson împărtășește, de asemenea, convingerea lui Freud potrivit căreia religia nu este o nevoie înnăscută și mulți oameni preferă să-și găsească credința în munca productivă și creația artistică. Totuși, religia oferă un sprijin valoros unor însușiri esențiale ale Eului, așa cum sunt încrederea și speranța. Sunt milioane de oameni care nu-și pot permite lipsa ei și a căror mândrie aparentă de a nu fi religioși este doar o încercare de autoîmbărbătare. (Vezi Erikson, *Psihanaliză și istorie*, pp. 250–251; 1959, p. 64–65; 1963, p. 250–251, 277–278; 1964, p. 153–155.)

Erikson reformulează „regula de aur" în termeni de reciprocitate. A face altora ceea ce dorim ca ei să ne facă nouă poate fi neînțelept, întrucât nevoile și gusturile lor pot diferi de ale noastre. În schimb, comportamentul ideal este acela care susține atât dezvoltarea celuilalt, cât și propria dezvoltare. „Înțeleasă în acest fel, regula ar trebui să spună că cel mai bine este să faci altuia ceea ce te întărește pe tine și totodată pe el — adică ceea ce va dezvolta cel mai bine potențialitățile lui și totodată pe ale tale" (Erikson, 1964, p. 233; vezi și Erikson, 1964, pp. 219–243; Erikson, citat de Evans, 1967, pp. 72–73, 101–102). Erikson (1969) îl consideră pe Mahatma Gandhi un exemplu deosebit de bun, întrucât faimoasa lui filosofie a rezistenței nonviolente („Satyagraha") subliniază nevoia de soluții benefice pentru ambele părți ale unui conflict.

Literatura

Pentru Erikson, aparițiile frecvente ale anonimatului în scrierile unor autori de culoare reflectă confuzia identitară de care are parte în mod tipic o comunitate exploatată. Personajul Biff din *Moartea unui comis-voiajor* suferă de o problemă similară, plângându-se că nu poate avea niciun control asupra propriei vieți. Totuși, Erikson trage un semnal de alarmă asupra inferării constante a patologiei din astfel de exemple. El a comentat odată *Tom Sawyer* cu un grup de asistenți sociali, atrăgând atenția asupra jocului în care Ben Rogers imită un vapor cu aburi

și pe căpitanul său. Unii membri ai audienței au tras prompt concluzia că Ben se sustrăgea unui tată tiranic care, în fantasmă, ocupa o funcție înaltă, iar alții au conchis că el retrăia simbolic unele traume anterioare legate de udatul patului sau de educația sfincteriană, imitând o ambarcațiune care elimina substanțiale cantități de apă. Pentru Erikson, Ben este un băiat sănătos, în creștere, al cărui joc realizează simbolic un întreg bine-uns din procese fiziologice precum creierul (căpitanul), nervii și mușchii (sistemul de semnalizare și motorul) și corpul (ambarcațiunea). Tom se dovedește a fi un psiholog mai bun, convingându-l pe Ben să-și asume obositoarea sarcină de a vărui un gard, „ceea ce dovedește că psihologia este cel puțin a doua dintre cele mai bune opțiuni și, în anumite circumstanțe nefavorabile, se poate dovedi chiar superioară adaptării obișnuite" (Erikson, 1963, p. 210; vezi și Erikson, 1963, pp. 211, 307; 1968, pp. 25, 131).

Psihoistoria

Erikson a acordat o atenție considerabilă scrierilor și vieților unor figuri istorice notabile, printre care Luther (*Psihanaliză și istorie. Tânărul Luther*), Hitler (1963, pp. 326–358), Gorki (1963, pp. 359–402), Gandhi (1969; 1975, pp. 113–189) și Jefferson (1974). Deși avertizează asupra faptului că autobiografiile nu pot fi interpretate în același fel ca asociațiile libere și că psihoistoricul nu poate evita toate înclinațiile contratransferențiale, Erikson caută să ilumineze lumea intrapsihică a unor astfel de personaje cu ajutorul principiilor sale teoretice. El a folosit, de asemenea, această tehnică într-o conversație cu Huey Newton[11], conducătorul Panterelor Negre (Erikson, 1973).

Evaluarea teoriei

Critici și controverse

Profreudismul și oportunismul politic. Pentru unii critici, scrierile lui Erikson reflectă o sciziune pronunțată și tulburătoare. Pe de o parte, el se pretinde foarte loial față de teoria freudiană, se autocaracterizează drept psihanalist și menține controversatul construct de libido. Erikson merge până acolo încât să atribuie propriul construct original de identitate ilustrului său predecesor, citând în mod repetat un singur discurs necunoscut în care Freud n-a făcut decât să menționeze în trecere acest termen. Totuși, în ciuda criticilor ce i se pot adresa, teoria eriksoniană pare a fi adesea mai mult o deviere radicală de la psihologia Se-ului. Accentul pus de el asupra Eului pozitiv și a proceselor sociale diferă semnificativ de pesimismul teoretic al lui Freud; iar referirile concrete la libido făcute de el sunt, de fapt, minime și ambivalente, variind de la o acceptare ocazională a acestui construct la respingerea sa efectivă datorată faptului că nu poate fi măsurat. De

[11] Huey Percy Newton (1942–1989), cofondator și conducător al Partidului de Autoapărare al Panterelor Negre, o organizație radicală, fondată pentru a promova drepturile afro-americanilor. (*N. t.*)

fapt, pentru unii critici, Erikson, în calitatea sa de teoretician al personalității, este un fel de geniu creativ. (Vezi, de exemplu, McAdams, 1997.)

Este posibil ca Erikson să fi demonstrat, pur și simplu, o loialitate de înțeles față de grupul care l-a preluat ca pe un pribeag la vârsta de 25 de ani și l-a ajutat să-și rezolve dureroasa criză de identitate. Cu toate acestea, prăpastia dintre freudismul său autoproclamat și constructele sale revizioniste este atât de mare, încât atitudinea lui poate fi catalogată de unii critici (de exemplu, Roazen, 1976a) drept „oportunism politic". Astfel, se prea poate ca Erikson să se fi temut de excomunicarea din cercurile psihanalitice de care au avut parte acei teoreticieni care au respins deschis teoria libidoului — o soartă cruntă, care a adus cu sine chiar și excluderea lucrărilor lor din listele de lecturi ale psihanaliștilor în formare. Oricare ar fi fost cauza, ambivalența lui Erikson a creat confuzie, cel puțin într-o anumită măsură, asupra naturii și direcției propriilor sale contribuții teoretice.

Conservatorism social și optimism. Deși Erikson neagă în mod explicit orice dorință de a apăra conformismul, teoria sa este considerată de unii potrivnică schimbării sociale. El susține că dezvoltarea normală a Eului necesită sprijinul rolurilor sociale existente, ceea ce a fost interpretat ca o susținere a stării actuale. „Regula de aur" a reciprocității, reformulată de Erikson, a fost criticată pentru optimismul său excesiv, întrucât este posibil ca multe probleme să nu aibă soluții de care să beneficieze toate părțile beligerante.

Alte critici. Descoperirile lui Erikson sunt bazate în întregime pe observații clinice, iar munca sa nu a beneficiat de nicio cuantificare sau analiză statistică. Unii critici afirmă că niciun set de stadii de dezvoltare nu poate fi aplicat tuturor (sau aproape tuturor), întrucât personalitățile umane sunt prea diferite, iar ideea lui Erikson potrivit căreia traversăm cu toții aceleași opt stadii epigenetice (și în aceeași ordine) este incorectă. Erikson nu reușește să specifice influențele care contribuie la dezvoltarea favorabilă sau nefavorabilă a Eului în unele stadii mai târzii, precum cel marcat de conflictul eficiență versus inferioritate. Pentru aceia care consideră angoasa un construct de o considerabilă importanță, superficialitatea cu care el o tratează constituie un punct slab comparativ cu operele lui Horney sau Sullivan. După cum am văzut, constructul de libido a fost respins de mulți psihologi moderni. În cele din urmă, deși este deosebit de recunoscător influenței freudiene, Erikson uită să acorde mulțumirile cuvenite unor predecesori precum Adler, Fromm și Sullivan.

Cercetarea empirică

Deși universalitatea stadiilor epigenetice ale lui Erikson este discutabilă, dovezile vin mai degrabă în sprijinul anumitor aspecte ale teoriei sale. Rezultatele cercetărilor susțin fără tăgadă credința sa potrivit căreia încrederea și neîncrederea bazală în mamă și atașamentul față de ea, speranța și autonomia joacă un rol important în dezvoltarea personalității. Există, de asemenea, indicii potrivit cărora

un sentiment constant al identității sporește posibilitatea înfiripării unor relații intime și este legat de rezolvarea reușită a crizelor de dezvoltare anterioare. Totuși, o analiză a acestui mare volum de cercetări depășește scopul prezentului text. (Vezi, de exemplu, Ainsworth, 1985; Bowlby, 1969; 1988; Karen, 1990; Marcia, 1966; 1980; 1993; McAdams, 1993; Rutter, 1995; Schiedel & Marcia, 1985; Waterman, 1982; Waterman și alții, 1970.)

Contribuții

Probabil cea mai remarcabilă contribuție a lui Erikson a fost lărgirea orizontului teoriei psihanalitice. Respingând afirmația lui Freud potrivit căreia societatea trebuie să constituie o sursă de frustrare și de conflict și reliefând efectele influențelor sociale și culturale asupra dezvoltării personalității, Erikson a contribuit la completarea psihanalizei și sociologiei. Psihoistoriile sale reprezintă o încercare de a combina psihanaliza și istoria. Datorită accentului pus de el asupra proceselor sănătoase și adaptative ale Eului, psihanaliza nu mai este limitată la studiul acelor caracteristici pe care cazurile clinice și indivizii mai sănătoși le au în comun.

Din aceste motive, pentru unii critici psihologia Eului constituie cea mai semnificativă dintre noile direcții urmate de teoria psihanalitică de la începuturile sale până astăzi. Acești psihologi resping energic stereotipul psihanalistului rigid și dogmatic, acela care nu poate accepta nicio minimă abatere de la litera scrierilor lui Freud. Ei sunt de părere că gândirea psihanalitică reprezintă o continuă evoluție a noilor idei, așa cum dovedesc psihologia Eului și unele modificări relativ recente, precum teoria relațiilor de obiect.

Termenul *criză de identitate* a intrat în limbajul nostru de zi cu zi. Erikson a fost unul dintre primii psihanaliști care au tratat copii și care au elaborat tehnici valoroase de terapie prin joc. Accentul pus de el asupra adolescenței pare preferabil preocupării exclusive a lui Freud pentru copilărie. Mulți psihologi moderni acceptă importanța încrederii și neîncrederii bazale, autonomiei și identității. Teoria eriksoniană a stadiilor a obținut o mai mare popularitate decât acelea ale lui Sullivan sau Freud, așa cum se observă din manualele de psihologia dezvoltării pentru facultate, care sunt structurate pe baza stadiilor epigenetice (de exemplu, Newman & Newman, 1999).

Studiul întreprins de Erikson asupra lui Gandhi a fost universal proclamat o contribuție majoră. Erikson a fost unul dintre primii susținători ai drepturilor grupurilor minoritare, iar viziunea sa asupra sexualității feminine este mai egalitaristă decât aceea a lui Freud. În cele din urmă, în ciuda profreudismului său, Erikson a atras atenția asupra unor potențiale puncte slabe ale terapiei psihanalitice, pe care Freud a preferat să le treacă cu vederea.

Dacă Erikson merită o reputație mult mai ilustră decât teoreticieni precum Horney și Sullivan, care au reliefat, de asemenea, importanța factorilor sociali dar au respins în mod deschis constructul de libido, actualmente neacceptat, este încă discutabil. Totuși, pentru mulți psihologi, teoria psihosocială a Eului elaborată

 de Erikson păstrează punctele forte de necontestat ale psihanalizei freudiene, rectificând, totodată, erorile sale cele mai grave.

Propuneri de lectură

Pentru a începe un studiu direct asupra operei lui Erikson, cea mai indicată este prima sa carte, *Childhood and Society* (Copilărie și societate) (1963). Această lucrare cuprinzătoare, remarcabil de ușor de citit, conține majoritatea constructelor sale teoretice, prezintă câteva cazuri interesante și descrie studiul său asupra indienilor Sioux și Yurok. De asemenea, notabilă este biografia ce i-a adus premii, *Gandhi's Truth* (*Adevărul lui Gandhi*) (1969). Unele idei importante sunt reformulate și extinse, deși într-o modalitate mai aridă și mai teoretică, în *Insight and Responsability* (*Insight și responsabilitate*) (1964) și *Identiy: Youth and Crises* (*Identitate: tinerețe și crize*) (1968). Printre sursele secundare utile se numără o biografie elogioasă realizată de Coles (1970), un efort mult mai critic al lui Roazen (1976a), o biografie obiectivă scrisă de Friedman (1999), precum și un articol și o carte scrise de fiica lui Erikson (Bloland, 1999, 2005).

Recapitulare

Pornind de la câteva dintre scrierile mai târzii al lui Freud, unii teoreticieni au încercat să extindă teoria psihanalitică, deplasând accentul de pe rolul Se-ului irațional asupra abilităților Eului rațional. Această abordare a devenit cunoscută sub numele de psihologia Eului, iar unul dintre exponenții săi de seamă este Erik Homburger Erikson.

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE**. *Procese biologice*: Erikson menține constructele freudiene de libido și pulsiune, dar le reduce importanța. El preferă să reliefeze rolul jucat de Eu și de forțele sociale în formarea personalității umane. *Procesele Eului*: Eul nu numai că opune rezistență împotriva pulsiunilor nepermise și angoasei, ci desfășoară, totodată, și importante funcții sănătoase. Aceste funcții constructive și adaptative ale Eului sunt relativ independente de pulsiunile Se-ului. Două dintre cele mai importante sunt identitatea, o stare interioară complexă, care cuprinde sentimente de individualitate și unicitate, plenitudine și sinteză, asemănare și continuitate și solidariate socială; și un sentiment de control asupra mediului. Alte însușiri esențiale ale Eului, precum speranța și puterea voinței, sunt caracteristice diverselor stadii de dezvoltare. *Procesele sociale*: Pentru Erikson, societatea constituie o sursă valoroasă de sprijin pentru Eu. Fără aprobarea celorlalte persoane apropiate, ar fi imposibilă posesia unui sentiment coerent al identității sau al controlului, iar societatea încurajează adoptarea rolurilor aprobate. Pentru Erikson, afirmarea socială înlesnită de relațiile de susținere mutuală (reciprocitate) constituie o altă trebuință umană, iar concluzia sa este

că diferite culturi exercită efecte diferite asupra dezvoltării Eului. *Inconștientul*: Erikson consideră că inconștientul are o importanță considerabilă.

2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII**. Erikson păstrează modelul structural al Se-ului, Eului și Supraeului. El aderă la ideea potrivit căreia Se-ul este singura componentă a personalității prezentă la naștere și cuprinde toate pulsiunile noastre înnăscute, iar Supraeul este format din idealuri și restricții introiectate și este capabil de a deveni exagerat de moral. Însă Erikson acordă o mult mai mare importanță abilităților și forțelor Eului.
3. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII**. *Stadiile psihosexuale epigenetice*: Erikson susține existența a opt stadii de dezvoltare, care se întind de la pruncie până la senectute. La naștere este prezentă o predispoziție de a se adapta fiecărui stadiu, predispoziție care se manifestă la momentul potrivit. Fiecare stadiu este caracterizat de o criză specifică de dezvoltare provocată de maturziarea fiziologică și de cerințele exterioare, care trebuie rezolvată de Eu pe parcursul stadiului respectiv, pentru ca dezvoltarea personalității să se desfășoare cu succes. Cu toate acestea, rezultatul niciunui stadiu nu este permanent, iar condițiile ulterioare favorabile sau patogene pot contracara deficiențe sau realizări anterioare. Diversele stadii, crizele care le sunt asociate și însușirile sau forțele Eului ce indică o dezvoltare sănătoasă au fost schițate în Scurta recapitulare precedentă. *Ritualizările*: Ritualurile interpersonale repetate pe parcursul copilăriei ajută Eul să se adapteze regulilor și cerințelor societății.
4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE**. *Interpretarea viselor*: În multe privințe, abordarea eriksoniană a interpretării viselor este similară celei freudiene. Însă, pentru Erikson, Eul este destul de puternic chiar și în timpul somnului, astfel încât este mai probabil ca visele să fie constructive și orientate teleologic. *Psihopatologia*: Nevroza și psihoza apar atunci când Eul nu-și poate menține obișnuitele funcții adaptative și integrative, deoarece a fost serios slăbit de crize epigenetice nerezolvate, traume sociale și boli fizice. Erikson împărtășește viziunea lui Freud asupra psihopatologiei, considerând-o mai degrabă o diferență de grad, decât de natură, însă conchide că funcțiile normale ale Eului nu pot fi pe de-a-ntregul înțelese din studiul cazurilor clinice. Potrivit lui Erikson, confuzia identitară este problema majoră cu care se confruntă psihoterapeuții moderni. *Psihoterapia*: Erikson se consideră în primul rând un psihanalist, însă avertizează că această metodă este potrivită numai în anumite cazuri. El caută să evite unele dintre posibilele puncte sensibile ale terapiei freudiene, recurgând la interviurile față în față, respingând nevroza de transfer și evitând preocuparea pentru trecutul pacientului. Erikson utilizează terapia prin joc drept cale regală către inconștientul unui copil. *Alte aplicații*: Spre deosebire de Freud, Erikson consideră că religia reprezintă un potențial sprijin valoros pentru însușiri esențiale ale Eului precum încrederea și speranța. El s-a angajat, de asemenea, în analizarea psihoistorică a unor figuri remarcabile precum Luther, Gandhi, Hitler, Gorki și Jefferson.
5. **EVALUARE**. Erikson a fost criticat pentru puternica loialitate declarată față de Freud, concomitent cu prezentarea unor constructe teoretice diferite, o sciziune care poate reflecta un devotament excesiv sau un oportunism politic

menit să evite expulzarea din grupul psihanaliștilor. El păstrează constructul de libido, actualmente nepopular, unora dintre critici le lasă impresia unui conformism și unui optimism excesive și evită orice măsurători sau analize statistice. Cu toate acestea, Erikson a lărgit semnificativ orizontul teoriei psihanalitice, reliefând rolul proceselor sănătoase și adaptative ale Eului și completând psihanaliza cu discipline precum sociologia și istoria. Criza de identitate, terapia prin joc, studiul influenței sociale asupra dezvoltării personalității inclusiv de-a lungul adolescenței și vârstei adulte și studiul său premiat asupra lui Gandhi sunt considerate de toată lumea drept contribuții importante.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. Folosind istoricul de caz din Anexă, dați un exemplu pentru a ilustra următoarele idei eriksoniene. (a) Cauza neînțelegerii bazale și eșecul de a satisface criza stadiului oral-senzorial. (b) Eșecul de a satisface crizele stadiilor muscular-anal și locomotor-genital. (c) Eșecul de a satisface criza tinereții. (d) Părinți care afectează negativ copilul, folosind o educație care nu reflectă standardele societății în care trăiesc. (e) Cum ar putea fi interpretate anumite aspecte ale acestui istoric de caz astfel încât să *nu* sprijine teoria eriksoniană?
2. Dați un exemplu din viața reală sau din literatură care să ilustreze confuzia identitară.
3. Dați un exemplu din viața reală sau din literatură care să prezinte o persoană ce adoptă o identitate negativă, mai degrabă decât să sufere turbulența interioară a confuziei identitare.
4. Erikson este de părere că un copil se bucură de controlul mediului ca de un bun în sine, și nu doar ca mijloc de satisfacere a pulsiunilor înnăscute. Sunteți sau nu de acord? De ce?
5. (a) Dați un exemplu din viața reală care să susțină convingerea lui Erikson potrivit căreia societatea noastră ne creează dificultăți reclamând valori contradictorii. (b) Dați un exemplu care să ilustreze sprijinul pozitiv oferit de un rol social acceptat.
6. Erikson consideră că reciprocitatea este forma ideală de relație interpersonală. Ce influențe sociale ne-ar putea împiedica să manifestăm reciprocitatea?
7. Există diferențe teoretice importante între constructul eriksonian de identitate negativă și idei înrudite precum aceea de „copil neglijat" a lui Adler, „izolarea de oameni" a lui Horney și „transformarea răuvoitoare" a lui Sullivan? Sau sunt în mare parte identice?
8. Dați exemple din două stadii diferite pentru a ilustra următoarea afirmație a lui Erikson: „Forța dobândită în fiecare stadiu este pusă la încercare de necesitatea de... a-și asuma riscuri în următorul stadiu în privința celui mai fragil lucru de preț din stadiul anterior".

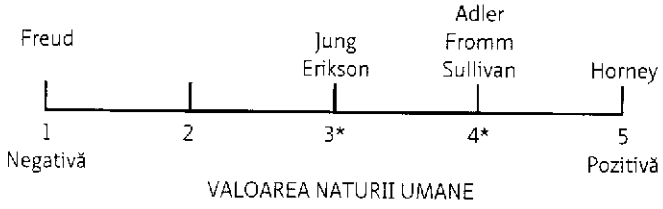
9. O personalitate sănătoasă nu prezintă deloc neîncredere bazală? De ce da sau de ce nu?
10. Ce principii freudiene importante sunt susținute de visul „S[E]INE"?
11. Un terorist aruncă în aer o clădire dintr-o țară străină detestată. Cum ar explica Erikson comportamentul teroristului?
12. Cum ar putea o persoană care se luptă în mod compulsiv să obțină faima și gloria (poate chiar Erikson însuși) și nu este satisfăcută nici măcar atunci când obține rezultate semnificative să folosească teoriile personalității pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai împlinită?

Partea a II-a. Comentarii și sugestii

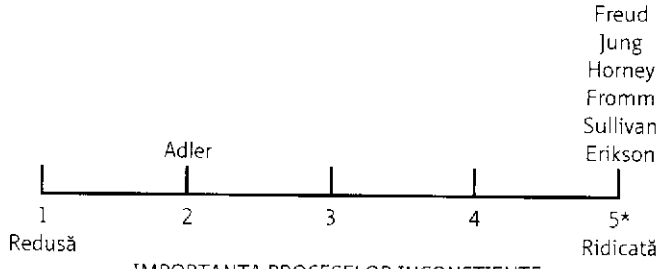
1. (a) Mama lui era anxioasă și ineficientă. (Vezi Capitolul 7, întrebarea 1a.) El nu are încredere în alți oameni, iar în Eul său nu s-a dezvoltat capacitatea de a spera. (Vezi secțiunile 1, 2 și 4 ale Anexei.) (b) El are serioase îndoieli în privința abilității sale și îi lipsesc voința și simțul finalității. Episodul descris în secțiunea 3 a Anexei a avut loc într-unul din aceste stadii. (c) Acesta este clar reliefat de preferința sa pentru izolare. (d) Societatea noastră pune accentul pe inițiativă și independență în special (chiar dacă în mod nedrept) în ceea ce privește bărbații. Totuși, părinții săi au aprobat în mod constant atitudinea supusă și au reacționat cu duritate la multe dintre tentativele sale de independență. (e) Unele dintre aceste evenimente nu au avut loc la vârstele sau în ordinea prezise de către Erikson. Tendința către izolare a fost bine stabilită cu mult înainte de vârsta adultă, în timp ce semnele unei crize de identitate au fost vizibile înainte de adolescență.
2. Gândiți-vă la tinerețea lui Erikson (vezi secțiunea Scurtă biografie).
3. Posibile exemple din literatură: Richard al III-lea al lui Shakespeare, Darth Vader. Posibile exemple din viața reală: tineri delincvenți care devin membrii unei bande, Adolf Hitler.
4. Eu sunt de acord. Fiica mea a părut întotdeauna să se bucure pur și simplu de realizările sale, ca atunci când s-a ridicat pentru prima dată în leagăn în timpul copilăriei mici. Ceea ce am văzut este contrar părerii lui Freud potrivit căreia un copil trebuie întotdeauna să fie „împins de la spate" spre următorul stadiu de dezvoltare și confirmă afirmația lui Erikson, care consideră controlul o cauză în sine a plăcerii, fără legătură cu satisfacerea pulsiunilor.
5. (a) Gândiți-vă la contradicția dintre „a câștiga înseamnă totul" și „fă celorlalți ceea ce vrei să ți se facă ție". Cum poate individul să împace dorința de succes personal, care poate prea bine să implice înfrângerea altor oameni, cu nevoia de a fi altruist și grijuliu? (b) Gândiți-vă la oricine își găsește mândria și satisfacția în a fi mamă, tată, profesor sau membru al unei congregații religioase sau al unui partid politic.
6. Gândiți-vă la accentul pus de societatea noastră asupra competiției. Noi primim frecvent mesaje puternice prin care suntem informați că singura modalitate de a fi câștigători este ca un altul să piardă. Ar putea astfel de

credințe să ne împiedice să acționăm astfel încât să beneficieze atât ceilalți, cât și noi?

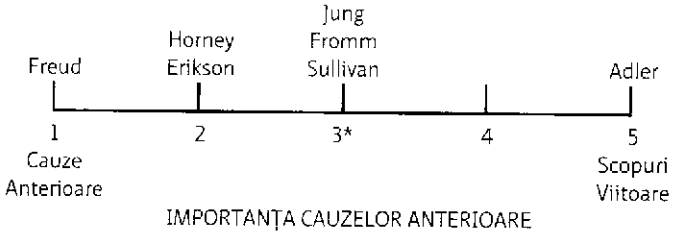
7. Există similitudini numeroase, inclusiv cu referire la sentimentele de ură de sine și de ostilitate față de ceilalți. O posibilă diferență este aceea că societatea contribuie adesea la dezvoltarea unei identități negative, în timp ce celelalte constructe rezultă în principal din comportamentele parentale patogene. Din nefericire, acești teoreticieni nu clarifică lucrurile comparând diversele constructe.
8. Este posibil să-ți exerciți autonomia și, totodată, să-ți asculți întotdeauna părinții? (Vezi și comentariul la Capitolul 6, întrebările 3a și 3b.) Este posibil să ai o relație intimă fără a face nicio schimbare în propria identitate?
9. Cum ar trebui să se poarte părinții pentru ca acest lucru să se întâmple? Ce i s-ar putea întâmpla unei persoane care are încredere în toată lumea?
10. Iată câteva posibilități: amintiri refulate, condensare, deplasare și/sau transfer, sexualitate infantilă și complex Oedip, importanța cauzelor infantile ale psihopatologiei și, probabil, altele. Și toate acestea într-un vis constând dintr-un singur cuvânt! Ce exemplu mai bun ar putea exista care să reflecte complexitatea înșelătoare a personalităților noastre?
11. Ar explica Erikson comportamentul teroristului la fel ca Freud (Capitolul 2, întrebarea 15)? Cum ar putea Erikson să folosească constructe de genul identității (sau lipsei acesteia), controlului (sau lipsei acestuia) și reciprocității (sau lipsei acesteia) pentru a explica comportamentul teroristului? Cărei traume sociale ar putea Erikson să-i atribuie comportamentul teroristului?
12. Vezi Capitolul 17.



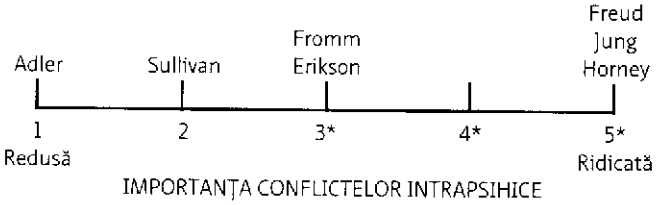
VALOAREA NATURII UMANE



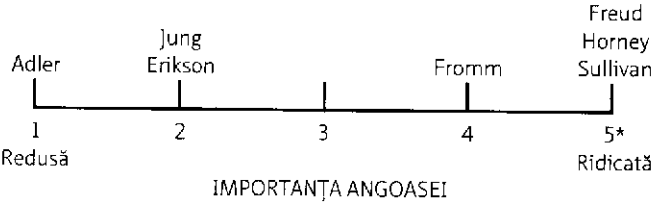
IMPORTANȚA PROCESELOR INCONȘTIENTE



IMPORTANȚA CAUZELOR ANTERIOARE
COMPARATIV CU ACEEA A SCOPURILOR VIITOARE

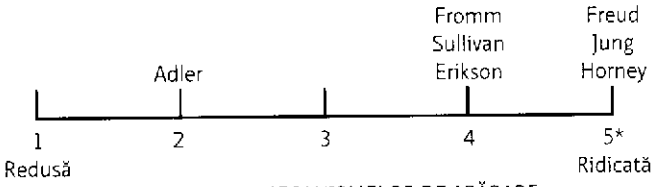


IMPORTANȚA CONFLICTELOR INTRAPSIHICE

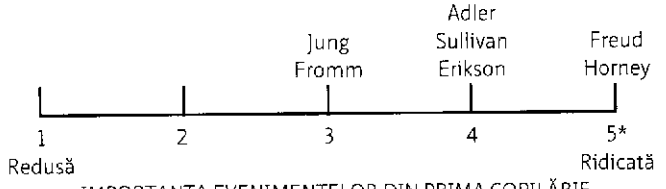


IMPORTANȚA ANGOASEI

Notă: Aceste scale sunt doar niște aproximări, gândite pentru a facilita comparațiile între teoreticieni, și nu ca măsuri matematice precise. Ele reflectă opiniile mele; alții ar putea să nu fie de acord cu această clasificare în anumite cazuri. Pentru aceia care ar putea fi interesați, poziția mea referitoare la fiecare aspect este reprezentată printr-un asterisc.

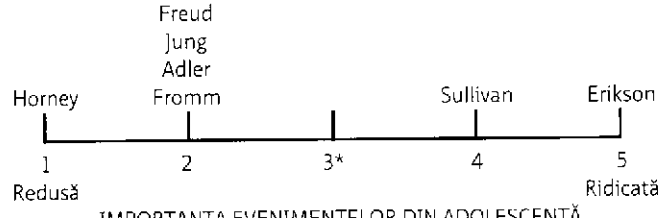


IMPORTANȚA MECANISMELOR DE APĂRARE
(ȘI A AUTOAMĂGIRII)

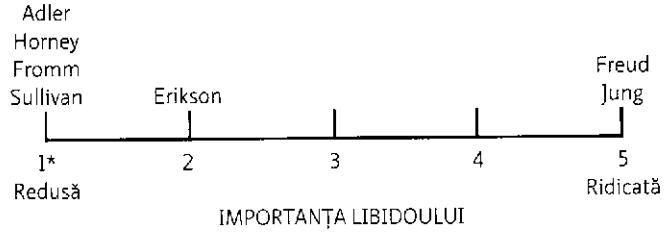


IMPORTANȚA EVENIMENTELOR DIN PRIMA COPILĂRIE

IMPORTANȚA DETERMINANȚILOR SOCIALI
AI PERSONALITĂȚII



IMPORTANȚA EVENIMENTELOR DIN ADOLESCENȚĂ



IMPORTANȚA LIBIDOULUI

PARTEA A II-A

PERSPECTIVA UMANISTĂ

Privire generală. Teoriile umaniste reliefează potențialul nostru înnăscut pentru creștere și dezvoltare sănătoasă. Psihopatologia apare atunci când potențialitățile noastre sănătoase sunt blocate de parentajul patogen sau de alte forțe exterioare dăunătoare. Simptomele obișnuite cuprind o incapacitate a individului de a ști ce dorește cu adevărat și de a se bucura de o viață cu sens.

Carl R. Rogers. A respins viziunea pesimistă a lui Freud asupra naturii umane și a susținut că potențialitățile noastre interioare sunt în întregime pozitive. Noi avem o tendință înnăscută de a dezvolta aceste capacități sănătoase (tendința spre actualizare) și suntem născuți cu abilitatea de a evalua pozitiv (sau negativ) ceea ce va actualiza (sau nu va actualiza) aceste potențialități. Totuși, avem și o nevoie puternică de a obține iubirea părinților noștri (apreciere pozitivă). Psihopatologia apare atunci când părinții își condiționează afecțiunea și grija de măsura în care personalitatea copilului reușește să atingă propriile lor standarde, ceea ce determină copilul să renunțe la pulsiunea sănătoasă de actualizare pentru a păstra aprecierea pozitivă a părinților. Prin urmare, copilul introiectează normele părinților și încearcă să satisfacă aceste condiții de valorizare în loc de a-și actualiza propriile potențialități interioare. Psihoterapeutul folosește autenticitatea, empatia și acceptarea necondiționată pentru a fonda o relație personală constructivă cu clienții, care învață să renunțe la condițiile lor de valorizare, înlocuindu-le cu trebuințele și dorințele lor reale.

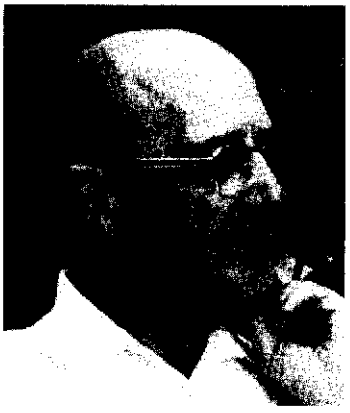
Abraham H. Maslow. A susținut că potențialitățile noastre interioare sunt în întregime pozitive, dar fragile și pot fi cu ușurință biruite de învățarea patogenă. A căutat să integreze cele mai bune aspecte ale diverselor teorii ale personalității (eclectism). Trebuințele umane formează o ierarhie, în care nu încercăm să satisfacem (și nici măcar nu devenim conștienți de) trebuințele situate la un nivel superior până când trebuințele situate la un nivel inferior nu au fost satisfăcute cel puțin într-o oarecare măsură. Trebuința situată la cel mai înalt nivel (actualizarea sinelui) implică realizarea potențialităților noastre înnăscute sănătoase, duce la diverse tipuri de comportament și este foarte dificil de atins.

Rollo May. A elaborat o teorie existențialistă a personalității, care pune accentul asupra teoriei ființei (ontologie): ce înseamnă să exiști într-un organism uman distinct, pentru un moment trecător și accidental în eternitatea timpului,

 într-un colț mic și neînsemnat al unui univers infinit de vast. Personalitatea este un întreg unitar, inconștientul este foarte important și noi trebuie să avem curajul de a ne afirma existența și de a face propriile alegeri, în ciuda angoasei trezite de neființă și moarte.

Carl R. Rogers
Teoria actualizării sinelui (I)

Pe măsură ce secolul XX se apropia de mijlocul său, unii psihanaliști și psihoterapeuți s-au confruntat cu un fenomen dificil. Normele sociale deveniseră mult mai permisive decât pe timpul lui Freud, în special în ceea ce privește sexualitatea.



Teoretic, această libertate mai mare ar fi trebuit să contribuie la dezamorsarea tulburătoarelor conflicte Se-Supraeu și la reducerea numărului de nevroze. Totuși, deși isteria și refularea păreau a fi mai rare decât în epoca victoriană, mai mulți oameni ca niciodată începeau o psihoterapie. Iar ei sufereau de probleme noi și neobișnuite precum incapacitatea de a se bucura de noua libertate a exprimării de sine (sau de orice altceva), la care se adăugau și vidul interior și autoînstrăinarea. Acești pacienți nu sperau să vindece vreun simptom, ci să găsească un răspuns la o întrebare mai filosofică: cum să remedieze aparenta lipsă de sens a vieților lor.

După cum am văzut, unii teoreticieni au încercat să rezolve această problemă presantă într-un cadru mai mult sau mai puțin psihanalitic (de exemplu, conceptul de criză de identitate al lui Erikson, acela de fugă de libertate al lui Fromm). Totuși, alți psihologi de marcă au pus sub semnul întrebării rațiunea de a fi subiacentă terapiei de orientare psihanalitică. Ei au atras atenția că ideile lui Freud s-au aplicat, poate, cu succes, epocii victoriene, atunci când subiectul sexualității era înconjurat de o aură de repulsie, iar oamenii credeau, în mod eronat, că personalitatea este în întregime rațională și conștientă. Dar ei au fost de părere că determinismul psihic și modelul structural, precum și pesimismul freudian în privința naturii umane agravau acum apatia pacientului modern, înfățișând personalitatea drept mecanică, fragmentată, negativă și complet prestabilită de cauze apriorice.

Un critic major al pesimismului freudian a fost Carl Rogers. La fel ca Adler și câțiva dintre neofreudieni, Rogers a cunoscut și el partea întunecată a cercetării științifice. În 1939, la 10 ani după ce și-a obținut doctoratul în psihologie, poziția de director deținută de Rogers la o clinică de psihiatria copilului a fost puternic

atacată de psihiatrii ortodocși — nu pentru că ar fi existat vreo îndoială în privința calității muncii sale, ci sub motivul că niciun profesionist care nu este medic nu ar putea fi suficient de calificat pentru a conduce un institut de sănătate mentală. „A fost o bătălie solitară... o luptă pe viață și pe moarte pentru mine, întrucât acela era lucrul pe care îl făceam bine și munca pe care îmi doream foarte mult să o continui" (Rogers, 1975, p. 129; vezi și, Rogers, 1967, pp. 360, 364; 1977, pp. 144–145). Câțiva ani mai târziu, el a fondat un centru de consiliere la Universitatea din Chicago și încă o dată a fost acuzat de psihiatri că membrii săi practicau medicina fără licență. Din fericire, Rogers a câștigat ambele confruntări, iar munca sa l-a ajutat să obțină recunoaștere și respect în domeniul psihologiei clinice.

Obiective

- *Să compenseze viziunea pesimistă a lui Freud asupra naturii umane, arătând că potențialitățile noastre înnăscute sunt în întregime pozitive.*
- *Să arate că fiecare dintre noi are o tendință înnăscută de a-și dezvolta potențialitățile sănătoase (actualizare) și o abilitate înnăscută de a ști ce este și ce nu este facilitant pentru el însuși.*
- *Să arate că psihopatologia apare atunci când parentajul patogen determină copilul să-și abandoneze drumul sănătos către actualizare pentru a păstra dragostea și respectul părinților săi (apreciere pozitivă), ducând la simptome precum „Mă întreb cine sunt cu adevărat" și „Nu știu ce vreau".*
- *Să reliefeze aspectele conștiente ale personalității, întrucât sunt mai ușor de studiat folosind cercetarea empirică și să recunoască faptul că aspectele inconștiente ale experienței pot fi utile și importante.*
- *Să definească constructul de sine (conceptul de sine) și să arate importanța lui pentru înțelegerea personalității.*
- *Să sublinieze importanța egalității în relațiile umane, inclusiv în relația dintre părinte și copil.*
- *Să arate că psihoterapia eficace necesită doar o relație constructivă între terapeut și client, în care terapeutul dovedește autenticitate, empatie și acceptare necondiționată, și că procedurile freudiene nu sunt necesare.*
- *Să obțină informații despre personalitate atât din psihoterapie, cât și din cercetarea empirică și să introducă o mai mare scrupulozitate în desfășurarea celei dintâi, utilizând înregistrări audio și transcrieri fidele (cu permisiunea clientului).*

Scurtă biografie

Carl R. Rogers s-a născut la 8 ianuarie 1902 în Oak Park, o suburbie a orașului Chicago din statul Illinois. Tatăl său era un inginer constructor de succes. Familia sa strâns unită, din care mai făceau parte patru frați și o soră (trei dintre ei mai mari), era dedicată protestantismului conservator și valorii muncii asidue. Când

Carl avea 12 ani, familia Rogers a hotărât să fugă de pericolele și de tentațiile vieții de suburbie mic-burgheză, mutându-se într-o fermă la vest de Chicago. Acolo, el a citit masiv despre abordarea științifică a solurilor și a furajelor, a crescut miei și viței, a înmulțit fluturi și adesea se trezea înainte de ivirea zorilor pentru a ajuta la treburi gospodărești precum mulsul vacilor. (Vezi Rogers, *A deveni o persoană*, pp. 34–36; 1967.)

Studiind agricultura, Carl a căpătat un respect deosebit pentru metoda științifică, orientându-se spre obținerea unei licențe în agricultură la Universitatea din Wisconsin, însă curând a început să se simtă mai atras de lucrul cu oamenii. Inițial, s-a gândit să se alăture clerului și s-a înscris la Seminarul Teologic Prezbiterian din New York, dar experiențele avute în cadrul acestei instituții liberale i-au deschis orizontul spre o profesie mai seducătoare: psihoterapia. S-a transferat, așadar, la Institutul Pedagogic al Universității Columbia, unde și-a obținut doctoratul în anul 1928. Carl s-a căsătorit cu Helen Elliott la 28 august 1924. Căsnicia s-a dovedit a fi una fericită și reușită, iar familia Rogers a avut un fiu și o fiică.

Primul loc de muncă al lui Rogers a fost la o clinică de psihiatrie a copilului în Rochester, New York, unde a avut confruntarea mai sus-menționată cu psihiatria ortodoxă. Instruit, printre altele, în teoria freudiană, Rogers a descoperit că *insight*-ul analitic se dovedea adesea a nu fi benefic clienților săi și a început să-și formuleze propria abordare psihoterapeutică. În anul 1940, el a acceptat un post de profesor la Universitatea Ohio, în legătură cu care observa mai târziu: „Recomand din toată inima începerea activității academice de la acest nivel. M-am simțit deseori recunoscător că n-a trebuit să traversez procesul competitiv, deseori umilitor, al promovării pas cu pas la catedrele universitare, proces prin care indivizii învață foarte des o singură lecție: să nu se expună la riscuri" (Rogers, *A deveni o persoană*, p. 45; vezi și Rogers, 1967, p. 361).

Rogers s-a mutat la Universitatea Chicago în 1945, unde a înființat un centru de consiliere. Fiind fidel teoriei sale, a renunțat la controlul centrului în 1947, permițând fiecăruia să participe în mod egal la conducerea sa — studenților, secretarelor și corpului didactic. Această abordare egalitaristă a stârnit atât de mult entuziasm și implicare, încât, atunci când centrul și-a pierdut finanțarea, și-au strâns toți salariile într-un fond comun și au lucrat pentru o sumă infimă până când s-a putut obține o nouă finanțare (Gendlin, 1988).

În 1957, Rogers s-a alăturat Universității Wisconsin pentru a coordona o cercetare asupra psihoterapiei și personalității. Totuși, întoarcerea în mediul universitar s-a dovedit a fi o încercare dificilă. Programul de doctorat punea accentul pe memorizarea unor date neînsemnate și pe examinări formale rigide și mulți dintre studenții săi cei mai capabili și cei mai creativi fie au eșuat, fie au renunțat, dezgustați. Rogers a demisionat în anul 1963, pentru a se alătura Institutului de Științe Comportamentaliste din La Jolla, California, unde s-a axat pe studiul umanist al relațiilor interpersonale și a fondat Centrul pentru Studierea Persoanei.

În relațiile personale, Rogers a fost descris drept plin de compasiune, răbdător și calm. El ținea din tot sufletul la oameni, dar nu la instituții, aparențe,

referințe sau clasă socială și punea la îndoială orice autoritate, inclusv pe a sa (Gendlin, 1988).

De-a lungul carierei sale, Rogers a alocat, în medie, 15–20 de ore pe săptămână practicării terapiei centrate pe client. El a scris 10 cărți și numeroase articole, iar printre distincțiile primite de el se numără Premiul pentru Contribuții Științifice Remarcabile, acordat de Asociația Americană de Psihologie în 1956. Dovedind un interes viu pentru promovarea păcii mondiale, Rogers a organizat Proiectul pentru Pace de la Viena, care a reunit, în anul 1985, conducătorii a 13 națiuni, și a coordonat ateliere pentru pace la Moscova, în anul 1986. Carl Rogers a încetat din viață la 4 februarie 1987, din pricina unui stop cardiac generat de o intervenție chirurgicală suportată în toamnă, pentru o fractură de șold.

Natura fundamentală a ființelor umane

Rogers respinge ideea unui psihoterapeut superior, atoatecunoscător, de care „pacientul" depinde în mod pasiv pentru a primi interpretări perspicace. În schimb, el subliniază faptul că numai noi putem cunoaște și alege propriile noastre direcții în viață. În concordanță cu această convingere, Rogers și-a numit inițial abordarea „terapie centrată pe client". Lărgindu-și, apoi, ideile, pentru a include arii nonclinice, precum parentajul, educația și relațiile interrasiale, el a preferat mai târziu denumirea mai cuprinzătoare de **teorie centrată pe persoană**. (Vezi Rogers, 1951, p. 7, n. 1; 1977, p. 5.)

Actualizarea

Potrivit lui Rogers, noi suntem motivați de o singură forță pozitivă: o tendință înnăscută de a dezvolta potențialitățile noastre sănătoase, constructive. Această **tendință de actualizare** cuprinde atât comportamentul îndreptat spre reducerea pulsiunii, cât și pe cel îndreptat spre augmentarea pulsiunii. Pe de o parte, noi căutăm să reducem pulsiunile de foame, sete, sexualitate și deprivare de oxigen. Totuși, manifestăm și un comportament ce crește tensiunea, caracterizat prin curiozitate, creativitate și prin acceptarea unor experiențe de învățare dureroase pentru a deveni mai eficienți și mai independenți:

> Persoanele au o direcție esențialmente pozitivă... Este imboldul [...] de a se extinde, de a dobândi autonomie, de a se dezvolta, de a se maturiza... Primii pași [ai unui copil care învață să meargă] implică luptă și, de obicei, durere. Este adevărat, adesea, că răsplata imediată adusă de cei câțiva pași nu este nicidecum comparabilă cu durerea indusă de căderi și de cucuie... Cu toate acestea, în marea majoritate a indivizilor, impulsul de a se îndrepta spre înainte, de a crește, este mult mai puternic decât satisfacția de a rămâne niște bebeluși. Copilul se va autoactualiza, în ciuda experienței dureroase ce însoțește acest proces. (Rogers, 1951, p. 490; *A deveni o persoană*, pp. 62, 73; vezi și pp. 165–169, 183–185; Rogers, 1951, pp. 487–491; 1959, p. 196; 1977, pp. 7–8.)

Cu tot optimismul său teoretic, Rogers nu uită să observe și disponibilitatea noastră către un comportament crud și distructiv, însă o pune pe seama forțelor exterioare. Există multe capcane potențiale de-a lungul drumului actualizării și un mediu patogen ne poate determina să adoptăm comportamente care să falsifice natura noastră benignă.

Nevoia de apreciere pozitivă

Cu toții avem nevoie de căldură, respect și acceptare din partea celorlalte persoane, în special a „celor apropiați", așa cum sunt părinții noștri. Această nevoie de **apreciere pozitivă** este înnăscută și rămâne activă de-a lungul întregii noastre vieți. Ea devine, însă, și parțial independentă de contactele concrete cu alți oameni, generând o nevoie secundară, învățată, de **autoapreciere pozitivă**. Cu alte cuvinte, felul în care ajungem să ne privim pe noi înșine este puternic influențat de ceea ce gândesc despre noi cei apropiați. (Vezi Rogers, 1951, p. 524; 1959, pp. 207–209, 223–224.) Efortul de a satisface puternica nevoie de apreciere pozitivă reprezintă singurul impediment serios în calea tendinței de actualizare, după cum vom vedea într-o secțiune ulterioară.

Finalismul

Rogers acceptă ideea că evenimentele copilăriei joacă un rol important în formarea personalității adulte. Însă el preferă să pună accentul asupra nevoilor actuale active și asupra eforturilor de a realiza obiectivul actualizării. „Comportamentul nu este «determinat» de ceva ce s-a întâmplat în trecut. Tensiunile și nevoile prezente sunt singurele pe care organismul se străduiește să le reducă sau să le satisfacă" (Rogers, 1951, p. 492; vezi și Rogers, 1942, p. 29; 1959, pp. 198–199; Rogers, citat de Evans, 1975, p. 8, 75–76).

Structura personalității

De vreme ce actualizarea implică totalitatea organismului, Rogers nu simte nevoia introducerii unor constructe structurale specifice. Totuși, teoria sa nu este cu adevărat holistă, întrucât el împărtășește convingerea lui Horney că suferim adesea conflicte intrapsihice dureroase. „Imensa dificultate cu care se confruntă oricine cercetează câtuși de puțin dinamica comportamentului uman... [este] aceea că persoanele se află adesea în război cu ele însele, înstrăinate de propriile lor organisme" (Rogers, 1977, p. 243).

Experiența și procesul de evaluare organismică

Experiența. Fiecare dintre noi există în centrul propriei sale lumi a **experienței** interioare (**câmp experiențial, câmp fenomenal**), un univers în veșnică schimbare

ce nu poate fi niciodată înțeles pe deplin de nimeni altcineva. (Vezi Rogers, 1951, pp. 483–484, 494–497; 1959, pp. 191, 197–198, 210.) Experiența cuprinde tot ceea ce este disponibil conștiinței tale la un moment dat: gânduri; emoții; percepții, inclusiv acelea care sunt ignorate temporar (precum presiunea scaunului pe care ești așezat); și trebuințe, dintre care unele pot fi, de asemenea, momentan trecute cu vederea (ca atunci când ești absorbit de muncă sau de joacă). Cu toate acestea, experiența este doar într-o mică proporție conștientă. În cea mai mare parte, ea constă în stimuli și evenimente pe care le percepem sub nivelul conștiinței („subcepții", similare percepțiilor subliminale din teoria jungiană[12]):

> Funcționarea individului [este ca] o uriașă fântână piramidală. Partea cea mai de sus a fântânii este intermitent iluminată de lumina pâlpâitoare a conștiinței, însă curgerea constantă a vieții se manifestă și în întuneric, pe căi atât nonconștiente, cât și conștiente. (Rogers, 1977, p. 244.)

La fel ca George Kelly, Rogers conchide că noi ne evaluăm experiențele formând și testând ipoteze adecvate. Dacă percepi o pudră albă aflată într-un vas mic drept sare, o guști și descoperi că este dulce, experiența se va modifica rapid, indicându-ți zahărul. De asemenea, precum în teoria lui Kelly, felul în care interpretăm evenimentele este mai important decât realitatea obiectivă. Un bebeluș care este luat în brațe de un adult prietenos dar percepe situația drept neobișnuită și înspăimântătoare va răspunde cu țipete de neplăcere. Sau o fată care și-a perceput inițial tatăl ca fiind dominant dar care a învățat, prin psihoterapie, să-l considere o persoană mai degrabă înduioșătoare, care încearcă disperat să-și păstreze o fărâmă de demnitate, va avea o experiență cu totul diferită în ceea ce-l privește, deși el însuși nu s-a schimbat. (Vezi Rogers, 1951, pp. 484–486; 1959, pp. 199, 222–223.)

Procesul de evaluare organismică. Potrivit lui Rogers, nu avem nevoie să învățăm ce este sau nu este de ajutor pentru procesul de actualizare. Dintre aspectele în principal inconștiente ale experienței face parte o abilitate înnăscută de a aprecia pozitiv orice percepem ca având potențial de actualizare și de a aprecia negativ ceea ce percepem ca neavând potențial de actualizare (**procesul de evaluare organismică**). Astfel, bebelușul apreciază mâncarea atunci când îi este foame, dar resimte imediat un dezgust față de ea atunci când este sătul și se bucură de îmbrățișare — un contact fizic vital.

Aceste aspecte nonconștiente ale experienței constituie un adaos incomensurabil la gândurile și planurile noastre conștiente. La acest nivel profund al personalității știm ceea ce este bun pentru noi (actualizant) și ceea ce nu este. Aceasta implică faptul că numai noi înșine, nu un părinte sau un psihoterapeut,

[12] Deși Rogers (1959, p. 199) atribuie conceptul de subcepție unui articol publicat de doi psihologi în anul 1949, el folosește acest termen în sens similar cu cel în care l-a utilizat Jung, cu douăzeci de ani înainte (1971b, p. 38).

putem identifica adevăratele noastre valori organismice și putem ști cum să ne actualizăm cel mai bine potențialitățile:

> *Pot avea încredere în experiența mea...* atunci când o activitate îmi dă *senzația* că este valoroasă sau merită întreprinsă, ea chiar *merită* întreprinsă... [Astfel am încredere] în totalitatea experiențelor mele, despre care am ajuns să bănuiesc că este mai înțeleaptă decât intelectul meu. Este supusă greșelii, sunt sigur, dar cred că este mai puțin supusă greșelii decât mintea mea conștientă singură. (Rogers, *A deveni o persoană*, pp. 57–58. Vezi și Rogers, 1951, pp. 498–499; 1959, pp. 210, 222; 1977, pp. 243–246.)

Conceptul de sine și actualizarea sinelui

Definiții. Călăuzit de tendința de actualizare, copilul în creștere își amplifică domeniul experiențelor și învață să se perceapă pe sine ca pe o entitate separată și distinctă. Acest **concept de sine (sine)** este pe deplin conștient și reprezintă o parte din vârful fântânii permanent curgătoare a experienței subiective.[13]

O parte din tendința către actualizare este îndreptată acum spre o încercare de a satisface exigențele conceptului de sine. Aceasta este cunoscută sub numele de **actualizarea sinelui**, după un termen popularizat inițial de Kurt Goldstein. (Vezi Goldstein, 1939; 1940; Rogers, 1951, pp. 497–498; 1959, pp. 196–206, 223; Rogers, citat de Evans, 1975, pp. 6–7.)

Cum se manifestă conflictul între tendințele de actualizare și actualizarea sinelui. Pentru a actualiza adevăratele noastre potențialități, trebuie să urmăm reperele interioare oferite de procesul de evaluare organismică. Totuși, actualizarea sinelui este obținută pe o altă cale: conceptul de sine trebuie să fie sprijinit de aprecierea pozitivă a celor apropiați, așa cum sunt părinții. Prin urmare, copilul trebuie să acorde o atenție deosebită cerințelor și exigențelor parentale.

În cea mai bună dintre toate lumile posibile, părinții nu ar face niciodată nimic care să se interpună procesului de evaluare organismică al copilului. Ei ar da dovadă de **acceptare necondiționată** pentru conceptul de sine și sentimentele copilului și și-ar limita criticile, păstrându-le doar pentru anumite comportamente indezirabile. De exemplu, dacă o fetiță își exprimă ostilitatea față de fratele său, în mod ideal, mama ei ar trebui să răspundă: „Pot să înțeleg satisfacția pe care o simți atunci când îl lovești pe frățiorul tău mai mic... te iubesc și îți accept sentimentele. Dar accept și propriile mele sentimente și mă simt foarte tristă atunci când fratele tău suferă... astfel încât nu îți dau voie să-l lovești. Atât sentimentele tale, cât și ale mele sunt importante și amândouă suntem libere să le resimțim [pe ale noastre]" (Rogers, 1959, p. 225; vezi și, Rogers, 1951, pp. 498–503;

[13] Rogers consideră „conceptul de sine" ca fiind pe deplin conștient, având la bază argumente mai curând practice decât teoretice. El susține că o teorie a personalității trebuie testată cu ajutorul cercetării empirice și conceptul unui sine parțial inconștient ar provoca mari dificultăți din acest punct de vedere, întrucât nu poate fi definit operațional (Rogers, 1959, p. 202).

SCURTĂ RECAPITULARE

Câțiva termeni rogersieni importanți

Acceptare condiționată	Acceptarea și respectarea unei alte persoane doar atunci când conceptul de sine și sentimentele acelei persoane dețin aprobarea noastră. Modalitatea tipică în care părinții se comportă cu copilul.
Acceptare necondiționată	Acceptarea și respectarea sentimentelor și conceptului de sine al altei persoane; un interes nejudicativ și neposesiv față de o altă persoană. (Nu se aplică anumitor comportamente, care pot fi evaluate negativ.) Una dintre cele trei caracteristici esențiale ale relației terapeutice reușite.
Actualizarea sinelui	Tendința de a satisface exigențele conceptului de sine. Dacă tendința învățată de actualizare a sinelui rămâne în armonie cu tendința înnăscută de actualizare, individul este bine adaptat din punct de vedere psihologic.
Apărare	Răspuns la experiențele care amenință conceptul de sine și trezesc angoasa, prin distorsionarea sau (mai rar) îndepărtarea lor din conștiință.
Apreciere pozitivă	Căldură, respect și acceptare din partea unei alte persoane; o trebuință umană universală, înnăscută.
Autenticitate	A avea o cunoaștere adecvată a propriei experiențe interioare și disponibilitatea de a o împărtăși cu ceilalți atunci când este cazul. Una dintre cele trei caracteristici esențiale ale relației terapeutice reușite.
Autoacceptare condiționată	Acceptarea și respectarea propriei persoane doar atunci când satisface normele introiectate ale celor apropiați (condiția de valorizare), chiar dacă acestea se opun tendinței de actualizare.
Autoacceptare necondiționată	O stare ideală de totală acceptare de sine sau de absență a oricăror condiții de valorizare. Se datorează, teoretic, primirii unei aprecieri pozitive necondiționate din partea celor apropiați, dar, probabil, nu se întâmplă niciodată în realitate.
Autoapreciere pozitivă	Acceptarea și respectarea propriei persoane. O trebuință umană învățată, derivată din trebuința de apreciere pozitivă.
Celălalt apropiat („semnificativ")	O sursă importantă de apreciere pozitivă, de exemplu, un părinte.
Concept de sine (sine)	Un sentiment conștient, învățat, că ești diferit de ceilalți oameni și de celelalte lucruri.
Condiție de valorizare	O normă care trebuie respectată pentru avea parte de acceptare condiționată din partea unei persoane apropiate, care este introiectată în conceptul de sine. Înlătură procesul de evaluare organismică și duce la comportamente ce nu facilitează actualizarea.
Congruență	O stare sănătoasă de armonie între procesul de evaluare organismică și conceptul de sine și, prin urmare, între tendințele de actualizare și de autoactualizare.

Deschidere la experiență	Disponibilitatea de a accepta în conștiință orice experiență, fără a o distorsiona. Inversul apărării.
Empatie	O înțelegere suficient de adecvată a experienței altuia; a se situa în pielea altcuiva. Una dintre cele trei caracteristici esențiale ale relației terapeutice reușite.
Experiență (câmp experiențial, câmp fenomenal)	Tot ceea ce este prezent în conștiință sau îi este potențial disponibil, printre care gânduri, trebuințe, percepții și sentimente. O parte relativ mică a experienței este conștientă, în timp ce proporția covârșitoare este inconștientă.
Grup de întâlnire (grup T)	Un grup de indivizi relativ bine adaptați, care se întâlnesc cu un moderator, în scopul dezvoltării personale.
Incongruență	O scindare între procesul de evaluare organismică și un concept de sine împovărat de condiții de valorizare (și, prin urmare, între tendințele de actualizare și tendințele de actualizare a sinelui), care duce la sentimente de tensiune și confuzie. Inversul congruenței.
Introiecție	Încorporarea inconștientă a valorilor unei alte persoane în propria personalitate; similar înțelesului conferit termenului de către Freud.
Persoană deplin funcțională	Un individ aflat într-o stare de sănătate psihică optimă.
Proces de evaluare organismică	O abilitate înnăscută de a evalua pozitiv acele experiențe care sunt percepute ca fiind facilitante pentru actualizare și de a le evalua negativ pe acelea care sunt percepute ca bariere în calea actualizării.
Tendința de actualizare	O tendință înnăscută de a ne dezvolta propriile potențialități constructive, sănătoase. Motivația fundamentală subiacentă oricărui comportament uman.
Teorie centrată pe persoană (terapie centrată pe client)	Numele dat de Rogers teoriei sale a personalității.

1959, pp. 208–210, 224). Autoaprecierea pozitivă a fetiței nu este amenințată de acest răspuns, întrucât nu a fost acuzată că are sentimente rușinoase sau că este o „fată rea". Astfel încât ea își va accepta agresivitatea ca pe un aspect al propriului concept de sine, iar această imagine a ei va fi consecventă (**congruentă**) cu experiența sa și cu procesul de evaluare organismică (potrivit căruia lovirea fratelui său ar fi plăcută). Și ea va rămâne bine adaptată din punct de vedere psihologic.

Din nefericire, această desfășurare favorabilă a evenimentelor este puțin probabilă. În schimb, părinții răspund în mod tipic copilului cu o **acceptare condiționată**. Adică, ei oferă afecțiune și respect numai dacă sentimentele și conceptul de sine al copilului obțin aprobarea lor. Ei pot sugera mai direct sau mai subtil că dorința de a-și lovi fratele va duce la pierderea dragostei lor sau că acest impuls „ar trebui" să provoace sentimente de vină și nefericire în loc de

satisfacție. Astfel, copilul este pus în fața unei alegeri dificile și dureroase: să accepte propria experiență interioară adevărată (aceea că a-și lovi fratele reprezintă o plăcere), riscând, astfel, posibilitatea cutremurătoare de a nu mai fi iubit; sau să cedeze tentației, negându-și adevăratele sentimente și modificându-și experiența pentru a fi pe placul celorlalți (ajungând la concluzia că este dezagreabil să-ți lovești fratele).

Întrucât nevoia de apreciere pozitivă este atât de puternică, copilul alege în cele din urmă să-și nege adevăratele sentimente cel puțin până la un punct (ca în teoria lui Horney). Copilul încorporează normele parentale în propriul concept de sine, proces pentru care Rogers împrumută termenul freudian de **introiecție**. Propria sa autoapreciere pozitivă depinde acum de satisfacerea acestor **condiții de valorizare** introiectate, care înlocuiesc procesul de evaluare organismică, în calitate de ghid interior al comportamentului. În loc de a se ghida după propriile ei sentimente („este plăcut să-mi lovesc fratele"), fetița din exemplul nostru conchide că este neplăcut să-și lovească fratele și că trebuie să simtă în acest fel pentru a avea o părere pozitivă despre sine însăși (**acceptare condiționată**). Astfel, tendințele sale de actualizare și de actualizare a sinelui se separă (devin **incongruente**) și acționează în scopuri contrare, ducând la o stare de confuzie și angoasă:

> Iată care ar fi simbolizarea corectă [a experienței copilului]: „Observ că părinții mei trăiesc acest comportament cu un sentiment de insatisfacție". Simbolizarea [reală dar] distorsionată, distorsionată pentru a conserva conceptul de sine amenințat, este: „Observ că acest comportament este nesatisfăcător"... Astfel, valorile pe care copilul le atașează experienței devin separate de propria sa funcționare organismică, iar experiența este evaluată ținând cont de atitudinile [celor apropiați]... Se pare că din acest moment individul pornește pe un drum pe care mai târziu îl descrie prin „Nu mă cunosc în mod real pe mine însumi". (Rogers, 1951, pp. 500–501. Vezi și Rogers, 1959, pp. 203–205, 209–210, 224–226.)

La o vârstă mai înaintată, drumul înapoi spre cunoașterea de sine este încurajat de diverse instituții și grupuri sociale. Mulți dintre noi introiectăm aceste norme exterioare și credem că ne aparțin („A face mulți bani este cel mai important scop"; „Ar trebui să fiu foarte slabă, exact ca modelul acela vestit"; „Trebuie să port același model de pantofi de sport ca și acest mare sportiv"), chiar dacă ele pot contrazice adevăratele noastre nevoi și valori organismice. (Vezi Rogers, 1977, p. 247; Rogers & Stevens, 1967, pp. 10–11.)

Apărarea

De obicei, individul **se apără** de experiențele ce riscă să-i amintească de incongruența dintre conceptul de sine și experiența organismică, distorsionându-le sau (mai rar) blocându-le accesul în conștiință. Data viitoare când fetița mai sus-menționată se va întâlni cu fratele său, ea va avea o problemă: experiența ei reală

(organismică) este că resimte plăcere atunci când îl lovește, totuși ea trebuie să creadă că este neplăcut să-l lovească, pentru a-și apăra conceptul de sine și a-și menține o oarecare autoapreciere pozitivă. Pentru a se apăra împotriva acestei incongruențe amenințătoare, ea ar putea lua decizia că nu resimte altceva decât iubire și nici prin gând nu i-ar trece să-i facă vreun rău.

Individul se poate apăra chiar și împotriva unor sentimente pozitive precum iubirea sau succesul, dacă acestea nu corespund conceptului de sine. Un student care se consideră slab pregătit poate atribui norocului sau erorii profesorului obținerea unei note mari, iar o femeie cu un concept de sine negativ poate refuza să creadă că ceilalți o consideră inteligentă sau plăcută. (Vezi Rogers, 1951, pp. 503–520; 1959, pp. 202–205, 227–228; Rogers & Wood, 1974, p. 218.)

Dezvoltarea personalității

Rogers nu afirmă că ar exista niște stadii specifice de dezvoltare. În schimb, el subliniază avantajul acceptării necondiționate față de copil. Aceasta ar trebui să înceapă imediat ce bebelușul părăsește pântecele matern, cu lumini blânde, mângâieri și cufundări în apă caldă, preferabile metodei uzuale ce promovează zgomotele, luminile puternice și palmele. Copilul în creștere ar trebui lăsat să-și evalueze experiența în propriul său mod și să aleagă așa cum îi indică procesul de evaluare organismică. Părinții sunt, de asemenea, îndrituiți să fie respectați și să aibă drepturi care nu pot fi încălcate de către copil.

În familia autoritară, mult prea des întâlnită, părinții iau fiecare decizie și emit diverse comenzi („Trebuie să fii curat! Deretică-ți camera imediat!"). Copiii recurg la strategii ocolitoare pentru a obține o oarecare putere, precum îmbufnări, rugăminți, învrăjbirea părinților, plângeri („Ești rău! Părinții lui Johnny *îl* lasă să fie murdar!"). Din contră, familia centrată pe persoană pune accentul pe împărtășirea sentimentelor nejudicative. Mama spune: „Mă simt rău atunci când este dezordine în casă și am nevoie de ajutor pentru a rezolva această problemă" — și, spre amuzamentul ei, copiii inventează metode ingenioase și eficace pentru a menține curățenia în casă, acum, când aceasta este clar și cinstit definită ca fiind problema ei, și nu a lor. (Vezi Rogers, 1977, pp. 29–41.)

Formarea unei familii centrate pe persoană nu este o sarcină ușoară, însă Rogers este de părere că merită, de departe, efortul. Ea le permite copiilor să crească într-un mediu cu cât mai puține condiții de valorizare patogene și le permite să-și urmeze propriul drum spre actualizare.

Persoana deplin funcțională

Rogers a formulat o listă de criterii care definesc sănătatea mentală. **Persoana deplin funcțională** se caracterizează prin *absența oricărei condiții de valorizare.* Întrucât această persoană nu trebuie să satisfacă normele introiectate ale altor oameni, ea este călăuzită în totalitate de procesul de evaluare organismică și se bucură de o autoacceptare totală (**autoacceptare necondiționată**). Nu există nicio

incongruență și nicio nevoie de apărare. Datorită acestei **deschideri la experiență**, orice alegeri care se dovedesc ineficiente sunt curând corectate, atâta timp cât aceste erori sunt percepute sincer și corect. Astfel, tendințele de actualizare și de actualizare a sinelui colaborează în vederea realizării potențialităților înnăscute sănătoase ale persoanei.

De exemplu, indivizi creatori, precum El Greco, Hemingway și Einstein, știau că opera și gândirea lor erau idiosincrasice. În loc să accepte în mod eronat normele preponderente și să-și ascundă adevăratele sentimente în spatele unei măști acceptabile social, ei au avut încredere în propria lor experiență interioară și au persistat în sarcina dificilă dar esențială de a fi ei înșiși. „A fost ca și cum [El Greco] și-ar fi spus: «Artiștii buni nu pictează așa, dar *eu* pictez așa»" (Rogers, *A deveni o persoană*, p. 250).

Persoanele deplin funcționale simt că merită să fie plăcute de alți oameni și că pot ține profund la alții și își satisfac nevoia de apreciere pozitivă *formând relații interpersonale reușite*. Ele dovedesc o apreciere pozitivă necondiționată față de ceilalți, ca și față de sine. În concluzie, acești indivizi *trăiesc complet și liber în fiecare moment*. Ei răspund spontan la propriile experiențe și privesc fericirea nu ca pe o utopie imobilă, ci ca pe o călătorie în permanentă schimbare. „Viața bună este un *proces*, nu o stare de a fi. Este o direcție, nu o destinație" (Rogers, *A deveni o persoană*, p. 264; vezi și pp. 260–277; Rogers, 1959, pp. 234–235).

Aplicații suplimentare ale teoriei rogersiene

Psihopatologia

Persoana deplin funcțională reprezintă un ideal care este rareori sau niciodată atins. Niciun părinte nu este perfect, astfel încât fiecare copil primește cel puțin o apreciere pozitivă condiționată și câteva condiții de valorizare. Prin urmare, nu există o linie clară de demarcație între normalitate și psihopatologie, ci, mai degrabă, o diferență de grad.

Conceptul de sine al individului tulburat psihic este împovărat de puternice condiții de valorizare. În loc de a fi călăuzit de procesul de evaluare organismică, suferindul încearcă să obțină autoapreciere pozitivă satisfăcând aceste norme parentale introiectate. Astfel, se declanșează conflictul dintre tendința de actualizare a sinelui și tendința de actualizare. Pentru a ascunde această incongruență dureroasă, suferindul recurge la diverse forme de apărare. Dar nu obține decât sporirea confuziei interioare și plângeri precum „Simt că nu sunt eu însumi", „Mă întreb cine sunt cu adevărat", „Nu știu ce vreau" și „Nu pot lua nicio hotărâre". (Vezi Rogers, 1951, pp. 509–511; 1959, p. 201; comparați, de asemenea, cu viziunea similară a lui Horney.)

Rogers preferă să evite categoriile diagnostice formale. El susține că astfel de etichete descriu clientul ca pe un obiect dependent, și nu ca pe singura persoană care își poate descoperi propriul drum în viață. „[Dacă] pentru client judecata și responsabilitatea se află în mod evident în mâinile clinicianului, el este... mai departe de progresul terapeutic decât era când a intrat în terapie" (Rogers, 1951,

p. 223; vezi și, Rogers, 1951, pp. 219–225; 1959, pp. 228–230; Rogers, citat de Evans, 1975, p. 92–101). Chiar și așa-zisul psihotic este doar un individ care a fost grav rănit de viață și care are o nevoie disperată de influența reparatoare a unei relații interpersonale marcate de înțelegere și afecțiune — piatra de temelie a psihoterapiei rogersiene.

Psihoterapia

Bază teoretică. Obiectivul psihoterapiei rogersiene este acela de a ajuta clienții să abandoneze condițiile de valorizare introiectate care par atât de necesare pentru autoaprecierea pozitivă și să le înlocuiască cu propriile lor nevoi și dorințe reale. În mediul securizant al relației terapeutice, clienții sunt capabili să demonteze apărările menite să protejeze conceptul de sine incongruent, să dea piept cu angoasa rezultată și să recunoască faptul că această opinie falsă despre ei înșiși poartă responsabilitatea pentru problemele lor dureroase. Ei își revizuiesc în mod adecvat conceptul de sine, hotărând: „Nu trebuie să gândesc și să simt așa cum vor alți oameni s-o fac, pentru a fi iubit și a mă iubi pe mine însumi. Pot fi deschis experienței, fiind cine sunt cu adevărat". Aceasta le permite să pună capăt distanțării dintre tendința de actualizare a sinelui și tendința de actualizare, reclamând capacitatea de a urma procesul de evaluare organismică, și să se apropie mai mult de conceptul de persoană deplin funcțională.

De exemplu, o clientă care a pretins cu îndârjire că are numai sentimente pozitive față de părinții săi poate ajunge la următoarea concluzie: „Credeam că trebuie să simt doar iubire pentru părinții mei pentru a mă considera o persoană bună, dar constat că pot să simt și iubire, și ură. Probabil că pot fi acea persoană care simte liber ambele emoții". Sau o clientă al cărei concept de sine a fost esențialmente negativ și care, prin urmare, a blocat accesul în conștiință al sentimentelor de autoacceptare poate învăța: „Am crezut că sunt rea într-un mod profund, că elementele fundamentale din mine trebuie să fie teribile și cumplite. Nu percep acel caracter rău, ci o dorință pozitivă de a trăi în felul meu și de a-i lăsa pe ceilalți să trăiască în felul lor. Sper să pot fi acea persoană care este, în esența ei, pozitivă" (Rogers, *A deveni o persoană*, pp. 159–160).[14] Atâta timp cât cele mai profunde niveluri ale personalității sunt în întregime pozitive, clienta descoperă că adevărata autocunoaștere este mai mult satisfăcătoare decât dureroasă. Armonia interioară rezultată este reliefată de sentimente precum „[...] niciodată n-am fost mai aproape de mine însămi" și de o autoapreciere pozitivă crescută, exprimată prin plăcerea calmă de a fi ea însăși (Rogers, *A deveni o persoană*, p. 127; vezi și pp. 73–74, 111–113, 138–143, 195–231, 261–263; Rogers, 1951, p. 72–83; 1959, pp. 212–221, 226–227).

[14] Aceasta comportă o oarecare similitudine cu ideea lui Kelly de relaxare a constructelor personale rigide și cu abordarea unei viziuni mai flexibile asupra sa și a altora, după cum Rogers însuși a notat (*A deveni o persoană*, pp. 196 și următoarele).

Tehnici terapeutice. Cu excepția înregistrărilor audio și a transcrierilor fidele, mijloace ajutătoare la introducerea cărora Rogers a contribuit, terapia centrată pe persoană exclude, de fapt, orice procedură formală. Nu există divan, interpretare dată de terapeut, discuție a copilăriei clientului, analiză de vis, analiză a rezistențelor și a transferurilor. Potrivit lui Rogers, schimbarea terapeutică pozitivă poate fi obținută numai într-un singur fel: oferind o relație sănătoasă și constructivă cu o altă persoană, pe care clientul o folosește pentru a redobândi tendința de actualizare. Pentru ca acest lucru să se întâmple, clientul trebuie să perceapă la terapeut trei caracteristici pe care Rogers le consideră esențiale oricărei relații interumane reușite: autenticitate, empatie și acceptare necondiționată.

Un terapeut **autentic** se află în legătură cu propria sa experiență interioară și este capabil s-o împărtășească la momentul potrivit. Aceasta nu înseamnă că terapeuții ar trebui să-și împovăreze clienții cu propriile lor probleme personale sau să trântească impulsiv tot ce le trece prin minte. Implică faptul că terapeutul ar trebui să respingă măștile defensive și jargonul profesional, să rămână deschis la experiență și să ajungă la congruență. Aceasta încurajează o autenticitate similară, plină de încredere, din partea clientului, reducând, astfel, barierele aflate în calea comunicării deschise și sincere:

> Este foarte puțin probabil să fii de ajutor dacă nu te dezvălui ca persoană și abordezi cealaltă persoană [clientul] ca pe un obiect... Nu ajută să mă port calm și agreabil, când, de fapt, sunt furios și critic. Nu ajută să mă port ca și cum aș cunoaște răspunsurile, atunci când nu le știu. Nu folosește la nimic... să încerc să întrețin [vreo] mască, să mă port la suprafață într-un fel, când în interior simt ceva foarte diferit... [În schimb,] cu cât pot fi mai autentic în relație, cu atât va fi ea mai utilă. Asta înseamnă că trebuie să fiu conștient de propriile sentimente, atât cât este posibil... [și să fiu dispus să le exprim]. (Rogers, *A deveni o persoană*, pp. 49–50, 70, 88. Vezi și Rogers, 1965; 1977, pp. 9–10; Rogers & Wood, 1974, pp. 226–229.)

Pe lângă autenticitate, terapeutul trebuie să dea dovadă și de empatie față de sentimentele și credințele clientului. Terapeutul rămâne în armonie („acord") cu mesajele verbale și nonverbale ale clientului, inclusiv cu tonalitățile vocii și cu mișcările sale corporale și reflectă sensul perceput la modul implicit. Dacă o clientă observă că „pentru prima oară după luni de zile nu mă mai gândesc la problemele mele, nu-mi mai bat capul cu ele", terapeutul ar putea răspunde: „Am și eu impresia că într-un fel nu mai pari dispusă să lucrezi cu ceea ce numești «problemele mele». Da, așa mi se pare". Dacă percepția terapeutului este adecvată, clienta poate răspunde: „Probabil că *asta* încercam să spun. Nu mi-am dat seama, dar, da, *chiar* așa simt!" (Rogers, *A deveni o persoană*, p. 127; 1977, p. 11). Pe de altă parte, dacă un client infirmă cele reflectate de terapeut, aceasta indică o breșă în înțelegerea terapeutului, și nu vreo formă de rezistență. Oferindu-i clientului sentimentul că este înțeles de un celălalt apropiat, empatia constituie un sprijin puternic pentru o creștere sănătoasă:

> În căldura emoțională a relației cu terapeutul, clientul începe să trăiască un sentiment de siguranță când își dă seama că orice atitudine ar exprima este înțeleasă aproape așa cum o percepe el însuși și este acceptată... Doar când *înțeleg* sentimentele și gândurile care par atât de oribile [pentru client], atât de slabe, atât de sentimentale, atât de bizare... [clientul se simte] cu adevărat liber să exploreze toate cotloanele ascunse și hrubele înfricoșătoare ale experienței [sale] interioare, deseori îngropate. (Rogers, 1951, p. 41; *A deveni o persoană*, p. 71. Vezi și Rogers, 1959, pp. 210–211; *A deveni o persoană*, pp. 51–53; 1965; 1980, pp. 137–163; Rogers & Wood, 1974, pp. 232–236.)

Terapeutul trebuie, de asemenea, să fie perceput ca o persoană care dovedește un respect nejudicativ, neposesiv și un interes față de conceptul de sine și sentimentele clientului (este vorba despre **acceptarea necondiționată** sus-menționată). „[Aceasta] înseamnă a-ți păsa suficient de mult de persoană, încât să nu vrei să pui piedici în calea dezvoltării sale și nici s-o folosești pentru vreun scop propriu, menit să-ți sporească măreția. Mulțumirea ta vine din faptul că ai eliberat-o ca să crească în felul ei propriu" (Rogers, *A deveni o persoană*, p. 134). O astfel de acceptare fără rezerve îi permite clientului să exploreze în siguranță sentimente și credințe care erau prea amenințătoare pentru a fi admise în conștiință, știind că nu vor trezi criticismul — sau altă formă de judecată. „[Chiar și] o evaluare pozitivă este tot atât de amenințătoare pe termen lung ca și una negativă, căci a informa un individ că este bun presupune că ai, de asemenea, dreptul de a-i spune că este rău" (Rogers, *A deveni o persoană*, p. 98). Într-un episod remarcabil, Rogers a însoțit în tăcerea lui un client schizofrenic pentru lungi intervale de timp, manifestând sprijin și înțelegere prin prezența sa fizică și fără să facă vreo presiune asupra sa pentru a vorbi:

> Descoperirea că a accepta sentimentele pozitive ale altuia *nu* te distruge, că nu duce neapărat la suferință, că de fapt te face să „te simți bine" când ai alături o altă persoană în lupta ta cu viața — aceasta poate fi una dintre cele mai profunde învățături pe care le găsește individul, fie în terapie, fie în afara ei. (Rogers, *A deveni o persoană*, p. 136. Vezi și Rogers și alții, 1967, pp. 401–406; Rogers & Wood, 1974, pp. 229–232.)

Obținerea acceptării necondiționate, a empatiei și a autenticității nu este sub nicio formă o sarcină ușoară și nu ne putem aștepta ca terapeutul să o realizeze mereu. Însă, pentru Rogers, exprimarea frecventă a acestor trei calități, percepută la timp de pacient, este necesară — și suficientă — pentru ca progresul terapeutic să aibă loc.

Grupurile de întâlnire. A deveni o persoană deplin funcțională reprezintă un demers continuu. Prin urmare, chiar și oamenii care sunt relativ bine adaptați tind să caute modalități pentru a continua creșterea personală.

Una dintre metodele de a satisface această nevoie este **grupul de întâlnire** (sau **grupul T** — de la „training"), descoperit de Kurt Lewin și dezvoltat, apoi, de

Rogers (1970). În jur de doisprezece oameni se întâlnesc cu unul sau doi moderatori pentru o perioadă relativ scurtă de timp, adesea un singur weekend, dar, uneori, câteva săptămâni. Moderatorul se servește de autenticitate, empatie și acceptare necondiționată pentru a instaura un climat psihologic de siguranță și încredere. Nu există reguli sau proceduri formale, de aici denumirea de „moderator", și nu de „conducător". În mod ideal, membrii grupului își reduc treptat distorsiunile defensive, își dezvăluie adevăratele sentimente unul față de celălalt și față de ei înșiși, află care este impactul lor real asupra celorlalți, împărtășesc relații emoționale profunde unul cu altul și își descoperă noi scopuri și direcții. Pentru Rogers, grupurile de întâlnire acoperă o lacună majoră a societății noastre impersonale și tehnologice:

> Nevoia psihologică care atrage oamenii spre grupurile de întâlnire ... este o foame pentru ceva ce persoana nu găsește în mediul său de lucru, în biserica sa, cu siguranță nu în școala sau facultatea sa și, ceea ce este destul de trist, nici în viața de familie modernă. Este o foame pentru relații apropiate și autentice; în care sentimentele și emoțiile pot fi spontan exprimate fără a fi mai întâi și cu grijă cenzurate sau blocate; în care experiențele profunde — dezamăgiri și bucurii — pot fi împărtășite; unde se poate îndrăzni și încerca manifestarea unor noi modalități comportamentale; unde, într-un cuvânt, persoana se apropie de stadiul în care totul este cunoscut și totul este acceptat și, astfel, devine posibilă o nouă creștere. (Rogers, 1970, p. 11. vezi și M. H. Hall, 1967c, p. 20; Rogers, 1977, pp. 143–185.)

Deși Rogers a observat că grupurile de întâlnire dau rezultate, în general, contribuind la creșterea personală, trebuie adus un avertisment în ceea ce privește susținerea lor cu moderatori relativ lipsiți de abilități. Ședințe încărcate emoțional de o durată atât de scurtă se pot dovedi mai apăsătoare decât pot suporta unii membri, în special dacă sunt insuficient selectați în prealabil, permițându-se participarea mai multor persoane inadaptate, ceea ce duce la „victime" psihologice de diverse tipuri (Yalom & Lieberman, 1971).

Psihoterapia și reforma socială. Precum câțiva dintre teoreticienii prezentați până acum, Rogers consideră că societatea noastră este, într-adevăr, foarte bolnavă. De exemplu, el caracterizează afacerea Watergate drept un dispreț ostentativ al oficialităților față de drepturile individului. Vasta discrepanță la nivel mondial între aceia care „au" și aceia care „nu au" sădește semințele urii, fapt demonstrat parțial de grupurile teroriste care își varsă violența asupra oamenilor nevinovați. Consecința este spectrul războiului nuclear, care aduce un pericol mortal asupra umanității ce se balansează pe muchie de cuțit între supraviețuire și distrugere. (Vezi Rogers, *A deveni o persoană*, p. 27, 106; 1973b, p. 379; 1977, pp. 115–116, 255–260; Rogers, citat de Evans, 1975, p. 65.)

Rogers conchide totuși că am obținut câteva progrese sociale semnificative în numai câteva decenii, precum drepturi civile mai extinse și sporirea eforturilor de control demografic. El este de părere, de asemenea, că abordarea centrată pe

persoană ne oferă mijloacele pentru a trăi împreună în armonie: în loc de a încerca să obțină și să acapareze puterea, popoarele lumii se pot trata reciproc cu autenticitate, empatie și acceptare necondiționată și pot colabora la atingerea scopului comun, de actualizare a potențialităților sănătoase ale omenirii. (Vezi Rogers, 1951, p. 224; 1972, pp. 71–72; 1977, pp. 115–140; 1982.)

Educația

Rogers este deosebit de critic față de filosofia autoritară și coercitivă care domnește în sistemul nostru educațional. Prea adesea, profesorul îmbracă mantaua puterii și dirijează activitățile elevilor pasivi, supuși. Notele sunt acordate în principal pe baza unor examinări, care solicită elevilor să repete papagalicește anumite date pe care profesorul le consideră importante. O neîncredere pronunțată este dovedită de profesorul care verifică periodic progresul elevilor și de către elevii temători față de întrebările-capcană și de practicile nedrepte de evaluare. De asemenea, accentul este pus în totalitate pe gândire, aspectele emoționale ale experienței fiind considerate irelevante și fără legătură cu învățătura. Rezultatul nefericit este acela că mulți elevi potențial eminenți capătă aversiune față de studiu, pe care îl privesc drept o obligație neplăcută, și nu drept o șansă formidabilă. „Școlile noastre sunt mai mult dăunătoare decât utile pentru dezvoltarea personalității și reprezintă o influență negativă asupra gândirii creative. Ele sunt în principal instituții de încarcerare sau de îngrijire a tinerilor, pentru a-i ține la distanță de lumea adulților" (Rogers, 1977, p. 256; vezi și Rogers, 1951, pp. 384–428; *A deveni o persoană*, pp. 381–409; 1969; 1977, pp. 69–89; 1980, pp. 263–335; Rogers, citat de Evans, 1975, pp. 38–48).

Profesorul centrat pe persoană caută să creeze un climat psihologic menit să faciliteze capacitatea elevilor de a gândi și de a învăța pentru ei înșiși. Profesorul dovedește empatie și acceptare necondiționată față de sentimentele și de interesele elevilor și autenticitate în privința propriei sale experiențe interioare. Deciziile sunt luate în comun, elevii contribuind la elaborarea propriei lor programe școlare. Orele sunt nestructurate, fără prelegeri sau proceduri formale, astfel încât elevii să-și poată forma și exprima propriile opinii. Rolul profesorului este acela de resursă opțională; tot el face comentarii sau sugerează lecturi numai atunci când i se solicită. Și notele sunt reciproc stabilite, elevul dovedind măsura în care s-a dezvoltat personal și educațional pe parcursul cursului. Această abordare preponderent autodirijată le permite elevilor să se bucure de procesul de învățare, să descopere și să dezvolte direcții care sunt cu adevărat mulțumitoare. (Vezi Rogers, 1969; 1983.)

Inițial, abordarea educației din perspectiva centrării pe persoană trezește adesea rezistență și ostilitate, întrucât elevii se așteaptă să li se spună ce au de făcut. „Elevii care au manifestat pentru libertate sunt realmente înspăimântați atunci când realizează că aceasta înseamnă și responsabilitate." Totuși, Rogers conchide că această abordare conduce, în mod tipic, la o învățare mult mai rapidă și mai de calitate la toate nivelurile educaționale — și la autoevaluări pozitive ale

elevilor, de genul: „Am fost surprins să aflu cât de bine pot studia și învăța atunci când nu sunt obligat s-o fac", „M-am simțit ca și cum aș fi fost adult — fără a fi urmărit și ghidat tot timpul" și „Nu am citit în viața mea atât de mult" (Rogers, 1977, pp. 76–78).

Teoria rogersiană și cercetarea empirică

Rogers manifestă un interes deosebit pentru cercetarea empirică, pe care îl atribuie nevoii sale de a da un sens fenomenelor psihologice și de a le ordona. Rogers avertizează că psihologii se tem prea mult să nu pară lipsiți de spirit științific și sunt prea defensivi, astfel încât se concentrează asupra unor subiecte exacte din punct de vedere metodologic, însă neinteresante. El susține că o știință cu adevărat umanistă trebuie să studieze experiența subiectivă și să urmeze direcții inovatoare — în special o disciplină la început de drum precum este psihologia, unde instrumentele de măsură precise caracteristice științelor mai mature sunt dificil de obținut.

Prin urmare, la fel ca și Kelly, Rogers conchide că orice teorie poate fi înlocuită în lumina noilor descoperiri. „Dacă o teorie ar putea fi percepută așa cum este — o încercare supusă eșecului, schimbătoare, de a construi o canava ce va conține faptele concrete —, atunci o teorie ar servi, așa cum ar trebui, drept stimul pentru gândirea creativă viitoare" (Rogers, 1959, p. 191; vezi și, M. H. Hall, 1967c, pp. 20–21; Rogers, 1959, pp. 188–190; Rogers, citat de Evans, 1975, pp. 88–90; Rogers & Skinner, 1956).

Evaluarea teoriei

Critici și controverse

La fel ca Adler, Rogers a fost criticat pentru viziunea mult prea optimistă și simplistă asupra naturii umane. Actualizarea celor mai tainice potențialități ale noastre este de dorit numai dacă cele mai profunde niveluri ale personalității sunt sănătoase și constructive. Totuși, pare incredibil ca o specie inerent pașnică și cooperantă să se angajeze frecvent în războaie, crime și alte conduite distructive numai datorită comportamentelor parentale patogene și condițiilor de valorizare introiectate.

Psihoterapeuți aparținând unor orientări teoretice diverse resping ideea că schimbarea pozitivă poate fi obținută numai pe baza autenticității, empatiei și acceptării necondiționate. După cum se dovedește acum, se prea poate ca Rogers să fi mers prea departe în această privință și ca cel puțin unele interpretări, discuții ale cauzelor din copilărie și alte proceduri standard să fie, de asemenea, necesare. Cu excepția câtorva scurte referințe, Rogers ignoră similitudinile importante dintre teoria sa și acelea ale lui Horney, Sullivan și Jung. În ciuda afirmației lui Rogers potrivit căreia teoriile sunt ușor de înlocuit în lumina noilor descoperiri, propria sa abordare s-a schimbat destul de puțin pe parcursul ultimilor 20 de ani

ai vieții sale — cu excepția, probabil, a unei mai largi acceptări a proceselor inconștiente, ceea ce ridică dubii asupra oportunității definirii conceptului de sine ca fiind pe deplin accesibil conștiinței și măsurării lui prin declarațiile clientului.

Cercetarea empirică

Psihoterapia rogersiană. Un volum substanțial de cercetări a fost dedicat caracteristicilor autenticității, empatiei și acceptării necondiționate. Aceste studii au utilizat scale de evaluare ale psihoterapeuților și analize ale transcrierilor ședințelor de terapie înregistrate (cu acordul clienților, desigur). Așa cum se obișnuiește în domeniul provocator al cercetării psihoterapeutice, rezultatele au fost echivoce: numeroase studii au descoperit că aceste variabile sunt semnificativ asociate cu schimbarea constructivă, în timp ce alte rezultate au fost negative.

De exemplu, unele studii sugerează că acceptarea necondiționată *nu* este suficientă pentru ca starea clienților să se îmbunătățească; intervențiile mai active, precum interpretările și/sau învățarea noilor comportamente dezirabile sunt, de asemenea, necesare. Alte cercetări avertizează că autenticitatea poate fi dăunătoare în anumite momente, de exemplu, atunci când i se spune unui client narcisic dar vulnerabil că o astfel de preocupare constantă pentru sine îi provoacă terapeutului plictiseală și furie. De asemenea, alții preferă să înlocuiască constructul de autenticitate cu un concept mai larg, precum „alianță lucrativă" sau „relație terapeutică". (Vezi, de exemplu, Bachelor & Horvath, 1999; Boy & Pine, 1999; Cain & Seeman, 2002; Epstein, 1980, pp. 122–127; Kahn, 1985, p. 901; Rogers, *A deveni o persoană*, pp. 70–76; Rogers & Dymond, 1954; Rogers și alții, 1967.)

Conceptul de sine. Un alt subiect popular de cercetare este conceptul de sine (*self-concept*), care poate fi investigat imediat prin interviu direct, întrucât este considerat complet conștient. O procedură obișnuită este *Tehnica Q* (*Q-sort*) (Stephenson, 1950; 1953), care folosește un număr de cartonașe ce conțin o singură frază descriptivă („Stabilesc standarde ridicate pentru mine însumi", „Îmi fac prieteni cu ușurință", „Caut adesea să fiu liniștit de ceilalți"). Clientul ordonează cartonașele pe o scală cu nouă diviziuni, cu o distribuție relativ normală, de la itemii cu capacitatea autodescriptivă cea mai mare până la aceia care sunt cel mai puțin reprezentativi. În fiecare dintre cele nouă categorii trebuie așezat un anumit număr de cartonașe, astfel încât cele mai puține să fie la extremități (1 sau cel mai puțin descriptiv; 9 sau cel mai descriptiv) și cele mai multe în centru (5).

O metodă alternativă este prezentarea frazelor autodescriptive sub forma unui chestionar scris, clienții fiind rugați să spună dacă resimt acord puternic, acord, indecizie, dezacord sau dezacord puternic față de fiecare item. Sau chestionarul poate conține o serie de adjective („prietenos", „cinstit", „suspicios"), clienții fiind rugați să le bifeze pe acelea care îi caracterizează. Diverși cercetători (de exemplu, Coopersmith, 1984; Harter, 1982; Hattie, 1992; Marsh, 1990; Piers, 1984; Rold & Fitts, 1988; Wylie, 1989) au elaborat măsurători apreciate ale conceptului de sine.

O descoperire interesantă este aceea că progresul în timpul psihoterapiei este de obicei asociat cu autoacceptarea crescută, ceea ce duce la o acceptare mai mare din partea celorlalți oameni. Conceptul de sine pare, de asemenea, să fie un construct mai complex decât s-ar fi crezut. Unele autodescrieri se pot aplica numai în anumite circumstanțe (de exemplu, „Când nu mă doare capul, sunt un tată răbdător"). Conceptul de sine social, sau cum credem că ne percep ceilalți, poate diferi de conceptul de sine personal, sau cum ne vedem noi înșine. Concepte de sine sociale diferite pot fi folosite în interacțiunea cu indivizi sau grupuri diferite. Există, de asemenea, concepte de sine personale și sociale ideale, adică ce ne dorim să fim și cum ne-ar plăcea să fim percepuți de ceilalți. (Vezi, de exemplu, Rogers, *A deveni o persoană*, pp. 324–337; Wylie, 1974; 1979; 1989.)

Stima de sine. Te consideri atrăgător sau neatrăgător? Un student meritoriu sau unul mediocru? Un prieten de nădejde sau o persoană pe care puțini ar plăcea-o? În general, te accepți sau nu pe tine? O astfel de autoevaluare a conceptului de sine este cunoscută sub numele de stimă de sine. Precum în cazul celor mai multe aspecte ale personalității, *stima de sine* este o variabilă continuă; scorul unei persoane se poate situa oriunde, de la inferior, la mediu sau la superior.

Deși stima de sine este, probabil, aspectul cel mai studiat al conceptului de sine, cercetarea în acest domeniu a fost îngreunată de probleme metodologice. Majoritatea cercetătorilor s-au concentrat asupra aspectelor conștiente ale stimei de sine, în conformitate cu definiția dată de Rogers conceptului de sine, și au ignorat rolul jucat de procesele inconștiente și de conflictele intrapsihice. Mai mult, diverși psihologi și-au elaborat propriile constructe pentru a defini sentimentele propriei valori, de exemplu:

Stimă de sine: Cum te evaluezi pe tine însuți; propriul simț al valorii personale.

Autoapreciere pozitivă (Rogers): Aprecierea și respectarea propriei persoane, chiar în absența aprecierii pozitive din partea altor persoane.

Autoeficacitate percepută (Bandura): Măsura în care crezi că poți face față cerințelor unei situații date. (Vezi Capitolul 16.)

Complex de inferioritate (Adler): Credința că nu-ți poți depăși problemele printr-un efort adecvat. (Vezi Capitolul 4.)

Autodispreț (Horney): Ură împotriva propriilor abilități autentice și a calităților personale, deoarece nu sunt la înălțimea imaginii idealizate nerealiste. (Vezi Capitolul 5).

O temă comună este subiacentă tuturor acestor definiții: a avea o opinie proastă despre sine este patologic și împiedică reușita procesului de dezvoltare a personalității. Aceste aspecte par similare, dacă nu identice. Totuși, fiecare teoretician s-a concentrat asupra propriilor sale constructe, fără a le asocia cu acelea ale altor teoreticieni. Drept rezultat, majoritatea datelor care au fost obținute în acest domeniu sunt dezorganizate, fragmentate și adesea inconsecvente. (Vezi Hattie, 1992; Marsh, 1992.)

Una dintre descoperirile interesante este aceea că stima de sine influențează răspunsul nostru la eșec. Celor cu stimă de sine scăzută le lipsește încrederea în abilitatea lor, acordă puțină atenție oricărui succes pe care l-ar putea obține și își privesc eșecurile ca pe o confirmare a incapacității lor („Știam că nu pot face asta"). Aceia care au o stimă de sine ridicată se așteaptă să reușească și își depășesc eșecurile mai mult sau mai puțin ușor, întrucât le consideră excepții rare („De obicei reușesc, știu, așadar, că data viitoare voi avea succes"). Prin urmare, eșecul este mai descurajant pentru aceia care suferă de stimă de sine redusă. (Vezi, de exemplu, Brown & Gallagher, 1992; Brown & Smart, 1991; Kernis și alții, 1989; Leary, 1999; Tafarodi & Vu, 1997.)

Potrivit lui Rogers, toți avem nevoie să primim aprecieri pozitive din partea celor apropiați. Totuși, aceia care au o stimă de sine redusă este mai puțin probabil să se comporte în așa fel încât să obțină admirația și respectul. Ei sunt motivați în principal de dorința de a-și proteja conceptul de sine fragil împotriva criticilor și a jenei. Decât să riște eșecul, ei preferă, adesea, să nu facă nimic, să se lanseze doar în sarcina cea mai ușoară sau refuză să se străduiască din greu, astfel încât vor avea o scuză gata fabricată în caz de eșec. Oamenii cu o stimă de sine ridicată se așteaptă să reușească, astfel încât sunt gata să se implice în proiecte dificile și să riște să fie criticați, pentru a obține o apreciere pozitivă. (Vezi, de exemplu, Baumeister și alții, 1989; Baumeister & Tice, 1990; Tice, 1991.)

În timp ce Rogers se concentrează în principal asupra sentimentelor globale legate de propria valoare, cercetările au arătat că stima de sine este multidimensională. Adică, ceea ce simți despre tine însuți pare să varieze în funcție de situație (de exemplu, școlară, socială, sportivă). Ambele viziuni sunt valoroase: unii pacienți suferă de sentimente intense de inadecvare și autodispreț, care invadează majoritatea aspectelor vieților lor, în timp ce unor indivizi le lipsește încrederea în anumite domenii, dar sunt mai siguri pe sine în altele.

Sine real versus sine ideal. Una dintre procedurile elaborate de Rogers pentru a măsura stima de sine este compararea conceptului de sine al unui individ cu ceea ce și-ar dori să fie. Să presupunem că o studentă se autocaracterizează drept timidă, nu prea plăcută, mai degrabă dezorganizată și inteligentă. Când este întrebată cum i-ar plăcea să se considere, răspunsul său este: sociabilă, plăcută, organizată și inteligentă. Conceptul său de sine real diferă de *sinele* său *ideal* sub trei aspecte: timidă comparabil cu sociabilă, nu prea plăcută comparabil cu plăcută și dezorganizată comparabil cu organizată. Aceasta sugerează că nu a devenit încă persoana care și-ar dori să fie și că stima sa de sine trebuie îmbunătățită. În terminologie rogersiană, există o incongruență considerabilă între sinele său real și sinele său ideal.

Sinele ideal poate fi măsurat folosind Tehnica Q (Q-sort), clientul fiind rugat să ordoneze cartonașele pe o scală de la „cel mai puțin apropiat de sinele ideal" la „cel mai apropiat de sinele ideal". Rezultatele sunt comparate, apoi, cu Tehnica Q folosită pentru a măsura sinele real al clientului. Sau clientul poate fi rugat să răspundă de două ori la o serie de atribute pe o scală cu șapte diviziuni, precum bun–rău, prietenos–neprietenos și conștiincios–leneș, primul răspuns

descriind „sinele" și al doilea descriind „sinele ideal". O discrepanță mai mare între scorurile celor două seturi de răspunsuri se presupune că reflectă o stimă de sine scăzută.

Abordarea rogersiană suferă de o problemă conceptuală importantă: este de dorit să fim conștienți de slăbiciunile noastre. Majoritatea teoreticienilor personalității, printre care Freud, Jung, Adler, Allport și Maslow, consideră cunoașterea de sine adecvată drept un criteriu important al sănătății mentale. O corespondență foarte fidelă între sinele real și cel ideal poate însemna că persoana folosește apărări pentru a ascunde slăbiciuni dureroase, în timp ce o discrepanță mai moderată poate indica un individ mai matur și mai conștient de sine. Așadar, un acord mai mare între sinele ideal și sinele real este posibil să *nu* indice un nivel mai ridicat al stimei de sine. Studiile au arătat că oamenii mai maturi și mai competenți prezintă o congruență *mai redusă* între sinele real și sinele ideal decât participanții mai puțin maturi și competenți, așa cum ar fi fost de așteptat având în vedere raționamentul prezentat mai sus. (Vezi, de exemplu, Leahy, 1981; Leahy & Huard, 1976.) Aceste rezultate sugerează că relația între stima de sine și discrepanța dintre sinele real și sinele ideal al individului este mai complexă (și mai greu de anticipat) decât credea Rogers.

Contribuții

Rogers a fost un psihoterapeut receptiv și eficace și a atras atenția asupra aspectelor importante ale relației client–terapeut. El a fost printre primii care au dezvăluit misterele ședinței de terapie folosind înregistrări audio și publicând transcrieri fidele, ceea ce a stimulat apariția unui volum considerabil de cercetări empirice. Rogers a contribuit la înțelegerea comportamentelor parentale patogene și a felului în care acestea conduc la psihopatologie. „Sinele" s-a dovedit a fi un construct important, intens studiat. Pentru unii psihologi, accentul pus de Rogers asupra potențialităților interioare sănătoase reprezintă o importantă alternativă (sau „a treia forță") la psihanaliză (cu reliefarea aspectelor nepermise ale personalității ce-i este caracteristică) și la behaviorism (care se concentrează asupra comportamentelor observabile, după cum vom vedea în Capitolul 14).

Rogers a adus o extindere provocatoare și ademenitoare a principiilor democratice pe care se bazează societatea noastră. În loc să ne lăsăm conduși de un expert care își închipuie că știe ce este cel mai bine pentru noi (precum un părinte, profesor sau psihoterapeut), Rogers ne sfătuiește să ne tratăm unul pe altul ca egali și să ne obținem mulțumirea din gestul de a acorda celorlalți libertatea de a-și urma propriul drum către actualizare. Deloc surprinzător, această abordare s-a dovedit a fi mai mult decât o ușoară amenințare pentru cei obișnuiți să lupte pentru poziții mai înalte în ierarhia socială a „mușchilor" și să-i judece pe ceilalți. Autoritatea expertă este o idee larg acceptată și are atât avantaje, cât și dezavantaje. Și s-ar putea ca principiul egalității să fie dus prea departe, copiii având nevoie, de exemplu, de siguranța dependenței și de inegalitatea față de părinții lor pentru a explora și a învăța. Deși s-ar părea că Rogers are o părere prea favorabilă despre

natura umană, abordarea sa umanistă susține un precept important: Pentru a fi sănătos din punct de vedere psihic, fiecare dintre noi trebuie să urmărească acele potențialități interioare pozitive, proprii fiecăruia.

Propuneri de lectură

Teoria rogersiană este descrisă pe înțelesul tuturor în *A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut* (apărută în original în 1961) și *Carl Rogers on Personal Power* (*Carl Rogers despre puterea personală*) (1977). O discuție mai degrabă anostă dar amănunțită asupra definițiilor și teoriei centrate pe persoană poate fi găsită într-un articol (Rogers, 1959). Viziunile lui Rogers despre educație sunt prezentate în *Freedom to Learn* (*Libertatea de a învăța*) (1969), iar ideile sale despre grupurile de întâlnire apar în *Carl Rogers on Encounter Groups* (*Carl Rogers despre grupurile de întâlnire*) (1970/1973a).

Recapitulare

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE.** *Actualizarea:* Motivația principală subiacentă oricărui comportament uman este o tendință înnăscută de a dezvolta capacitățile noastre constructive, sănătoase (actualizare). Printre aspectele tendinței de actualizare sunt creativitatea, curiozitatea și disponibilitatea de a suporta chiar și experiențe de învățare dureroase pentru a deveni mai eficace și mai independent. *Trebuința de apreciere pozitivă*: Comportamentele parentale patogene ne pot determina să ne purtăm astfel încât să falsificăm natura noastră benignă. Aceasta este posibil deoarece avem o trebuință puternică de apreciere pozitivă, în special din partea celor apropiați („semnificativi"), așa cum sunt părinții noștri. *Finalismul*: Suntem orientați spre scopuri viitoare, și nu conduși de cauze apriorice.
2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII.** *Experiența și procesul de evaluare organismică*: Fiecare dintre noi există în centrul propriei sale lumi intime, în permanentă schimbare, în mijlocul experienței sale interioare. Experiența este în mare parte neconștientă, deși este potențial disponibilă conștiinței. Conține o abilitate înnăscută de a evalua pozitiv (sau negativ) ceea ce percepem ca fiind actualizant (sau neactualizant), care se numește proces de evaluare organismică. Aspectele neconștiente ale experienței reprezintă completări de încredere și neprețuite ale gândurilor și planurilor noastre conștiente și numai noi putem ști ce este bun pentru noi (actualizant) și ce nu este. *Conceptul de sine (sine) și actualizarea sinelui*: Personalitatea cuprinde, de asemenea, o concepție conștientă despre sine ca entitate separată și distinctă. O parte din tendința de actualizare se îndreaptă spre efortul de a atinge scopurile reprezentate de acest concept de sine. Dacă cei apropiați își condiționează aprecierea pozitivă de respectarea propriilor lor norme, copilul va încerca să le păstreze dragostea introiectând aceste norme în conceptul de sine și comportându-se potrivit lor. Astfel de condiții de valorizare introiectate înlătură procesul înnăscut de

evaluare organismică din poziția de ghid interior al comportamentului. Aceasta duce la o sciziune interioară dureroasă, de vreme ce încercările de a satisface condițiile de valorizare nu reușesc să actualizeze adevăratele trebuințe și potențialități ale individului. *Apărarea*: Această incongruență duce la încercări defensive de a proteja conceptul de sine, distorsionând sau negând adevăratele trebuințe și sentimente, adâncind ruptura dintre tendințele de actualizare și tendințele de actualizare a sinelui.

3. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII.** Rogers nu stabilește stadii, criterii sau tipuri de dezvoltare concrete. El reliefează dezirabilitatea tratării copiilor cu o acceptare necondiționată și enumeră diverse caracteristici care definesc persoana optim adaptată („deplin funcțională").
4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE.** *Psihopatologia*: Conceptul de sine al unei persoane tulburate psihic cuprinde condiții de valorizare puternice. Prin urmare, suferindul abandonează procesul sănătos de căutare a actualizării pentru a satisface aceste norme introiectate și a obține în continuare aprecierea pozitivă (condiționată) a celorlalți. Astfel, devine imposibilă satisfacerea adevăratelor sale trebuințe și se ajunge la sentimente de confuzie profundă de tipul „Nu știu cine sunt sau ce vreau cu adevărat". *Psihoterapia*: Schimbarea terapeutică pozitivă este obținută numai stabilind o relație interpersonală constructivă între terapeut și client. Prin utilizarea autenticității, empatiei și acceptării necondiționate este creat un climat care să ducă la creștere personală. Autenticitatea încurajează o autenticitate tot atât de încrezătoare din partea clientului, empatia îi oferă clientului sentimentul profund că este înțeles și acceptarea necondiționată oferă o aprobare fără rezerve, care îi permite clientului să exploreze acele sentimente și credințe care erau prea amenințătoare pentru a fi primite în conștiință. *Educația*: Autenticitatea, empatia și acceptarea necondiționată se recomandă, de asemenea, în mediul educațional, prin alcătuirea unor clase nestructurate unde deciziile să fie luate în comun.
5. **EVALUAREA.** Rogers a fost criticat pentru o viziune mult prea optimistă și simplificată asupra naturii umane, ignorând similitudini importante între constructele sale teoretice și cele ale predecesorilor săi, cum ar fi Horney și Sullivan, neînnoindu-și și nerevizuindu-și teoria, bazându-se numai pe autenticitate, empatie și acceptare necondiționată pentru a produce o schimbare terapeutică pozitivă și acordând o atenție insuficientă aspectelor inconștiente ale conceptului de sine. De asemenea, este și apreciat, pentru atragerea atenției asupra aspectelor semnificative ale relației client–terapeut, pentru reliefarea importanței conceptului de sine, pentru stimularea realizării unui volum considerabil de cercetări empirice, pentru contribuția la fundamentarea unei alternative teoretice majore la psihanaliză și comportamentalism și pentru sublinierea necesității ca fiecare dintre noi să-și urmeze potențialitățile pozitive specifice pentru a fi sănătos psihic.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. Utilizați istoricul de caz din Anexă pentru a ilustra fiecare dintre următoarele constructe rogersiene: (a) nevoia de apreciere pozitivă; (b) condiții de valorizare introiectate; (c) incongruență între tendințele de actualizare și tendințele de actualizare a sinelui; (d) confuzie și angoasă rezultate din sentimente exprimate prin afirmații ca „Mă întreb cine sunt cu adevărat" și „Nu știu ce vreau".
2. Rogers este de părere că suntem motivați să dezvoltăm tendințele noastre sănătoase înnăscute. „Copilul se va autoactualiza [învățând să meargă], în ciuda experienței dureroase ce însoțește acest proces." Sunteți de acord sau nu? De ce?
3. Care este diferența dintre criticarea comportamentelor indezirabile ale unui copil (pe care Rogers o consideră acceptabilă) și folosirea aprecierii pozitive necondiționate (care este dăunătoare)? Ilustrați cu un exemplu.
4. Rogers este de părere că indivizii creativi au încredere în experiența lor interioară, în ciuda criticii publice. „A fost ca și cum [El Greco] și-ar fi spus: «Artiștii buni nu pictează așa, dar *eu* pictez așa»" Cum poate distinge cineva între încrederea în sine sănătoasă și un refuz încăpățânat, nesănătos, de a accepta critica justificată?
5. Dați un exemplu pentru a ilustra fiecare dintre următoarele: (a) autenticitate; (b) empatie; (c) acceptare necondiționată.
6. Potrivit lui Rogers, autenticitatea, empatia și acceptarea necondiționată sunt esențiale pentru orice relație umană încununată de succes. Cum i-ați evalua pe fiecare dintre următorii în ceea ce privește aceste caracteristici? (a) Prietenul vostru cel mai bun. (b) Freud, în timpul unei ședințe terapeutice.
7. Rogers crede că „[până și] o evaluare pozitivă este tot atât de amenințătoare pe termen lung ca și una negativă, căci a informa un individ că este bun presupune că ai, de asemenea, dreptul de a-i spune că este rău". Sunteți de acord sau nu? De ce?
8. Potrivit lui Rogers, „Viața bună este un *proces*, nu o stare. Este o direcție, nu o destinație". (a) Sunteți de acord sau nu? De ce? (b) Cum încearcă societatea noastră să ne convingă că această afirmație este falsă?
9. Popularitatea grupurilor de întâlnire a pălit față de perioada lor de înflorire din anii '70. Oare de ce aceste grupuri nu sunt tot atât de eficace pe cât credea Rogers?
10. Un terorist aruncă în aer o clădire într-o țară străină detestată. Cum ar explica Rogers comportamentul teroristului?
11. Cum ați putea folosi ideile lui Rogers pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai împlinită?

1. (a) El își dorește foarte mult aprecierea părinților săi și este devastat când ei îi dezaprobă comportamentul (vezi secțiunea 3). (b) El a introiectat valorile părinților săi, potrivit cărora cel mai important lucru în viață este să fii în siguranță. Vezi secțiunea 3. (c) Actualizarea implică satisfacerea trebuințelor și dorințelor sale reale, și anume a acelora de dragoste și afecțiune. Dar, datorită condițiilor de valorizare introiectate, conceptul său de sine este susținut de nevoia de siguranță, independență totală și de lipsa nevoii de alți oameni. (d) Vezi secțiunile 1, 2 și 5.
2. Vezi comentariul de la Capitolul 8, întrebarea 4.
3. Vezi comentariul de la Capitolul 4, întrebarea 7.
4. Nu este ușor. Cu câțiva ani în urmă, stilul meu scriitoricesc prezenta câteva idiosincrazii pe care le apăram cu îndârjire („*Eu* scriu așa"). Acum nu mai sunt de acord cu unele dintre ele și le-am modificat pentru ca stilul meu să fie mai clar. De fiecare dată când revizuiesc această carte găsesc modalități de a îmbunătăți secțiuni care păreau dincolo de orice reproș. Totuși, am în continuare încredere în experiența mea interioară în ceea ce privește stilul scriitoricesc.
5. Din remarcabilul roman autobiografic *Nu ți-am promis niciodată o grădină de trandafiri*: (a) Deborah, tânăra bolnavă de schizofrenie, își amintește cât de mult a suferit în copilărie pentru că a fost mințită de medicii săi. Ei au promis că nu va simți nimic atunci când îi vor trata problema vaginală („nu va durea câtuși de puțin"), totuși ea a simțit o durere arzătoare („cea mai dureroasă, mai prelungă arsură a acelui loc secret pe care și-o putuse imagina"). Terapeutul său i-a răspuns: „Proștii! Când vor învăța să nu mai mintă copiii?" Această exprimare autentică și împărtășită a mâniei justificate a contribuit mult la încurajarea încrederii lui Deborah. (b) Terapeutul a înțeles, intelectual și emoțional, cât de traumatic a fost pentru Deborah să fie mințită. (c) Când Deborah a avut o recădere serioasă și s-a automutilat, terapeutul a criticat numai acest comportament, continuând să manifeste afecțiune și respect față de conceptul de sine și de sentimentele lui Deborah.
6. (a) Bazându-mă pe experiența avută cu prietenii mei, sunt înclinat să-i dau dreptate lui Rogers. Dar nu am cunoscut niciodată pe nimeni care să aibă toate cele trei caracteristici dezvoltate la un nivel foarte ridicat. (b) Își exprima Freud adevăratele credințe și sentimente în timpul terapiei? Poate un terapeut, de indiferent ce orientare teoretică, să fie eficient fără cel puțin o oarecare deschidere către experiență și empatie? A fost Freud empatic în cazul Dorei? Ar putea o persoană atât de părtinitoare ca Freud să practice acceptarea necondiționată?
7. Dacă este adevărat, cum putem justifica folosirea criticii constructive, de exemplu, a unui profesor față de un student sau a unui părinte față de un copil?
8. (a) Eu sunt înclinat să-i dau dreptate. Adesea obținem ceea ce dorim, ne bucurăm de lucrul acela o vreme și apoi desoperim că nu ne mai aduce

satisfacție. În filmul *Carele de Foc*, un sportiv care câștigă o medalie de aur olimpică după ani de pregătire susținută trăiește momente de depresie atunci când află că goana lui a luat, în cele din urmă, sfârșit. Deși poate că aștept cu nerăbdare să finalizez scrierea unui tratat dificil și să mă bucur de recompense, descopăr, de obicei, că adevărata plăcere rezidă în procesul de scriere, revizuire și în a vedea cum cuvintele mele se materializează pe pagină. (b) Gândiți-vă la reclamele care proclamă că vom fi fericiți dacă achiziționăm diverse obiecte de lux și la accentul pus pe câștigarea unui premiu sau a unui concurs.

9. Chiar dacă grupul de întâlnire le permite participanților să-și descopere și să-și exprime adevăratele sentimente, sunt suficiente două zile pentru a produce o schimbare personală semnificativă? Ce vă așteptați să se întâmple când participanții revin la munca și la mediul lor social obișnuit? Rogers subliniază că moderatorii *nu* ar trebui să conducă grupul spre propriile lor obiective și nici să transforme membrii în „fani", fiind puternici și charismatici, sau să se comporte ca o autoritate care știe mai multe decât oricine altcineva despre comportamentul uman. Oare mulți lideri s-ar simți comfortabil cu reguli atât de egalitariste?
10. Ar atribui Rogers comportamentul teroristului unui instinct nepermis? De ce nu? De ce ar avea teroristul niște condiții de valorizare puternice? Care ar putea fi aceste condiții de valorizare? De ce i-ar lipsi teroristului empatia și acceptarea necondiționată pentru oamenii din altă țară? Ce diferențe între țara teroristului și cealaltă țară ar fi putut influența comportamentul teroristului? Comportamentul teroristului ar trebui atribuit în totalitate influențelor mediului, așa cum ar susține Rogers?
11. Vezi Capitolul 17.

Abraham H. Maslow
Teoria actualizării sinelui (II)

Într-o zi, la scurt timp după bombardamentul de la Pearl Harbor, la vârsta de 33 de ani, Abe Maslow a asistat la o paradă civilă sfâşietoare şi sărăcăcioasă — una care părea să reliefeze inutilitatea şi pierderile tragice ale războiului. Cu lacrimi curgându-i pe faţă, el a făcut un jurământ hotărât: să arate că rasa umană este capabilă de ceva mai măreţ decât ura şi distructivitatea şi să realizeze acest lucru studiind oamenii cei mai sănătoşi din punct de vedere psihologic pe care îi putea găsi (M. H. Hall, 1968a, pp. 54–55).

Obiective

- *Să integreze cele mai bune aspecte ale diverselor teorii ale personalităţii (eclectism), inclusiv psihanaliza freudiană şi importanţa inconştientului.*
- *Să compenseze viziunea pesimistă a lui Freud asupra naturii umane, arătând că potenţialităţile noastre interioare sunt pe deplin sănătoase, dar că sunt fragile şi pot fi cu uşurinţă copleşite de forţele patogene ale mediului.*
- *Să împartă motivaţiile în două categorii: motivaţii de deficit, care implică reducerea pulsiunii şi satisfacerea unei lipse interne, şi motivaţiile de creştere, care reprezintă un nivel mai înalt de dezvoltare şi cuprind creşteri plăcute ale tensiunii şi satisfacerea potenţialităţilor unice ale individului.*
- *Să arate că trebuinţele umane fundamentale alcătuiesc o ierarhie, în care trebuinţele superioare nu devin motivatoare (sau nici măcar nu sunt recunoscute) până când cele inferioare nu au fost satisfăcute cel puţin în parte.*
- *Să afle mai multe despre trebuinţa cea mai ridicată, actualizarea sinelui, studiind oamenii cei mai sănătoşi din punct de vedere psihologic.*
- *Să descrie comportamentele prin care se deosebesc indivizii preocupaţi de actualizarea sinelui de cei care nu au atins încă acest nivel comportamental.*

- *Să arate că psihopatologia este provocată de eșecul de a satisface trebuințele noastre fundamentale și că eșecul actualizării sinelui duce la diverse simptome marcante.*
- *Să pledeze pentru o abordare eclectică a psihoterapiei, în cadrul căreia diversele abordări (inclusiv psihanaliza freudiană, formele mai scurte de psihoterapie și terapia comportamentală) pot fi folosite în funcție de natura și de severitatea problemelor pacientului.*

Scurtă biografie

Abraham H. Maslow s-a născut la 1 aprilie 1908, în Brooklyn, New York. Părinții săi erau imigranți evrei fără educație din Rusia; tatăl său deținea o companie de producere a butoaielor. În copilărie, Maslow suferise privațiuni economice și sociale, iar mai târziu își compara poziția din comunitatea nonevreiască cu aceea a primului negru într-o școală de albi (M. H. Hall, 1968a, p. 37). Izolat și nefericit, în loc de prieteni a crescut în compania bibliotecilor și a cărților.

Maslow s-a înscris inițial la Universitatea Cornell, dar s-a transferat curând la Universitatea Wisconsin, în principal deoarece în pliantul său publicitar era promisă prezența mai multor oameni de știință eminenți. Spre marea sa dezamăgire, a aflat că aceste personalități erau numai profesori invitați, care nu mai predau de mult timp acolo. Totuși, a rămas pentru a-și lua nu numai licența, ci și doctoratul în psihologie, în 1934. Teza de doctorat a lui Maslow, realizată sub îndrumarea lui Harry Harlow, a avut drept subiect comportamentul sexual al maimuțelor. Profesorii săi de la Wisconsin i-au oferit, de asemenea, sfaturi în privința desfătărilor sociale, pe care el le neglijase, cum ar fi deosebita artă de a cumpăra un costum (M. H. Hall, 1968a, p. 37). Maslow s-a căsătorit cu Bertha Goodman, iubita sa din liceu, la vârsta de 20 de ani, când era încă student. Mariajul s-a dovedit a fi unul foarte fericit și reușit, iar familia Maslow a avut două fete.

Inițial comportamentalist înverșunat, experiența directă avută de Maslow cu copiii săi l-a convins să considere inadecvată această abordare și s-o abandoneze. În 1937, el a acceptat un post la Colegiul Brooklyn, unde a rămas 15 ani. În acest timp și-a extins cunoștințele, obținând întrevederi personale cu teoreticieni de marcă precum Adler, Fromm și Horney, a urmat o psihanaliză și a resimțit profunda reacție menționată mai sus față de al Doilea Război Mondial. În 1951, Maslow s-a mutat la Universitatea Brandeis și a devenit, probabil, principalul exponent al teoriei umaniste a personalității. Pe lângă îndatoririle sale academice, el a practicat o psihoterapie scurtă, nonpsihanalitică, timp de mai bine de 10 ani.

Printre scrierile lui Maslow se numără șase cărți și numeroase articole în reviste de psihologie, iar dintre distincțiile de care s-a bucurat face parte alegerea în funcția de președinte al Asociației Americane de Psihologie, în anul 1967. Multă vreme încercat de probleme cardiace, Abe Maslow a murit la 8 iunie 1970, în urma unui atac de cord.

Natura fundamentală a ființelor umane

În general, Maslow împărtășește viziunea optimistă a lui Rogers în privința ființei umane. Tendințele noastre înnăscute („**instinctive**") sunt predominant sănătoase și cuprind capacitatea pentru creșterea constructivă, amabilitatea, generozitatea și iubirea. Totuși, Maslow este de acord cu Erikson asupra faptului că aceste „instincte-rămășițe" sunt foarte fragile și sunt ușor de biruit de către forțele mult mai puternice ale educației și culturii. „Trebuințele umane... sunt slabe și difuze, nu univoce și certe; ele șoptesc, nu țipă. Iar șoapta e acoperită cu ușurință" (Maslow, *Motivație și personalitate*, p. 284; vezi și pp. 21, 34–36, 81–82, 149–166, 176; Maslow, 1965; 1968, pp. 164, 171, 191).

Un mediu patogen poate inhiba cu ușurință potențialitățile noastre pozitive, stârnind ură, distructivitate și comportament autosabotor. Astfel, Maslow preferă o abordare eclectică a personalității și sfătuiește psihologii să se ferească de un optimism teoretic excesiv, acumulând o cunoaștere aprofundată a psihanalizei freudiene:

> [Scopul meu este] acela de a integra într-o structură teoretică adevărurile parțiale pe care le-am găsit la Freud, Adler, Jung, ... Fromm, Horney [și alții]... Freud rămâne o lectură obligatorie pentru psihologul umanist... este [totuși] ca și cum [el] ne-ar fi oferit jumătatea bolnavă a psihologiei, iar acum, noi trebuie s-o completăm cu jumătatea sănătoasă... [Astfel] este deja posibilă respingerea fermă a credinței dezolante potrivit căreia natura umană este până la urmă și în esență depravată și rea... [și concluzia că lupta pentru sănătate] trebuie acum acceptată fără nicio discuție, ca o tendință umană răspândită și probabil universală. (Maslow, 1968, p. 5; *Motivație și Personalitate*, pp. 25–27. Vezi și pp. 22–44, 201–212; Maslow, 1968, pp. vii, 3–8, 48; 1966/1969; 1971, pp. 4, 32.)

Motivații de deficit și de creștere

Maslow prezintă o teorie dualistă a motivației.

Motivații de deficit. O parte dintre impulsurile noastre cvasiinstinctive sunt îndreptate către reducerea unor pulsiuni precum foamea, setea, tebuința de siguranță și obținerea iubirii și a stimei din partea celorlalți. Aceste **motivații de deficit (motivații D)** sunt universale și implică existența unor lipsuri importante în interiorul nostru, care trebuie acoperite cu ajutorul unor obiecte sau persoane adecvate.

Motivații de creștere. Spre deosebire de motivațiile de deficit, **motivațiile de creștere (motivații de ființare, motivații F)** sunt relativ independente de mediu și caracteristice fiecărui individ. Aceste trebuințe cuprind augmentări plăcute ale pulsiunii (de exemplu: curiozitate), dăruirea de iubire fără egoism și fără posesivitate și dezvoltarea potențialităților sănătoase ale individului:

> Creşterea este, *prin ea însăşi*, un proces generator de gratificări şi captivant. [Exemplele cuprind] satisfacerea dorinţelor arzătoare şi a ambiţiilor, precum aceea de a fi un medic bun; achiziţia abilităţilor admirate, precum cântatul la vioară sau calităţile unui bun tâmplar; creşterea constantă a înţelegerii asupra oamenilor sau asupra universului sau asupra propriei persoane; dezvoltarea creativităţii indiferent de domeniu; sau, cel mai important, ambiţia de a fi o fiinţă umană bună... Este, pur şi simplu, inadecvat să vorbeşti în astfel de situaţii de reducerea pulsiunii, implicând, prin urmare, eliberarea de o stare neplăcută. Întrucât aceste stări nu sunt neplăcute. (Maslow, 1968, pp. 29–31. Vezi şi Maslow, 1968, pp. 21–43.)

Deşi motivaţiile de deficit servesc scopuri necesare, precum autoconservarea, motivaţiile de creştere reprezintă un nivel de funcţionare mai plăcut, superior şi mai sănătos. „Satisfacerea deficienţelor evită boala; satisfacţiile de creştere produc sănătate pozitivă... [precum] diferenţa între preîntâmpinarea ameninţării sau atacului şi victoria categorică sau izbânda" (Maslow, 1968, p. 28). Maslow susţine că Freud a pus accentul pe reducerea pulsiunii deoarece a studiat numai oameni bolnavi, care au motive întemeiate să se teamă de (şi să-şi refuleze) impulsurile, întrucât le fac faţă cu multă dificultate. Din contră, indivizii sănătoşi se bucură de augmentările pulsiunii, întrucât ele semnalează posibile satisfacţii. Ei pot prea bine protesta: „Problema cu mâncatul este că-mi distruge apetitul" (Maslow, 1968, p. 28).

Complexitatea motivaţiilor umane. Maslow preferă să nu enumere nevoi umane specifice. Motivaţiile noastre sunt atât de complexe şi de interrelaţionate, iar comportamentul nostru este într-o măsură atât de mare plurideterminat, încât de obicei este imposibil să explici personalitatea prin pulsiuni separate şi distincte.

De exemplu, putem face dragoste din trebuinţa de sex, putere şi reafirmare a masculinităţii sau feminităţii. Un braţ paralizat în cazul unei isterii poate îndeplini simultan dorinţe de răzbunare, milă şi atenţie. Sau a mânca poate satisface trebuinţa de astâmpărare a foamei şi totodată poate oferi consolare pentru o iubire neîmpărtăşită. (Vezi Maslow, *Motivaţie şi personalitate*, pp. 149–166, 91–122.) Maslow susţine, de asemenea, că diversele trebuinţe umane diferă considerabil una de alta în ceea ce priveşte importanţa lor, unele dintre ele rămânând, de fapt, neobservate până când celelalte nu au fost satisfăcute cel puţin într-o oarecare măsură. Prin urmare, el preferă un sistem general, **ierarhic**, al motivaţiei umane. (Vezi Figura 10.1.)

Ierarhia trebuinţelor umane

Trebuinţele fiziologice. Cel mai de jos nivel al ierarhiei este ocupat de **trebuinţele fiziologice**, dintre care fac parte foamea, setea, sexul, oxigenul, somnul şi excreţia. O persoană înfometată nu prea se gândeşte cum să scrie poezii sublime, cum să cumpere o maşină impresionantă, cum să-şi găsească un partener sau cum să evite vătămarea — şi la nimic altceva în afară de scopul precumpănitor de

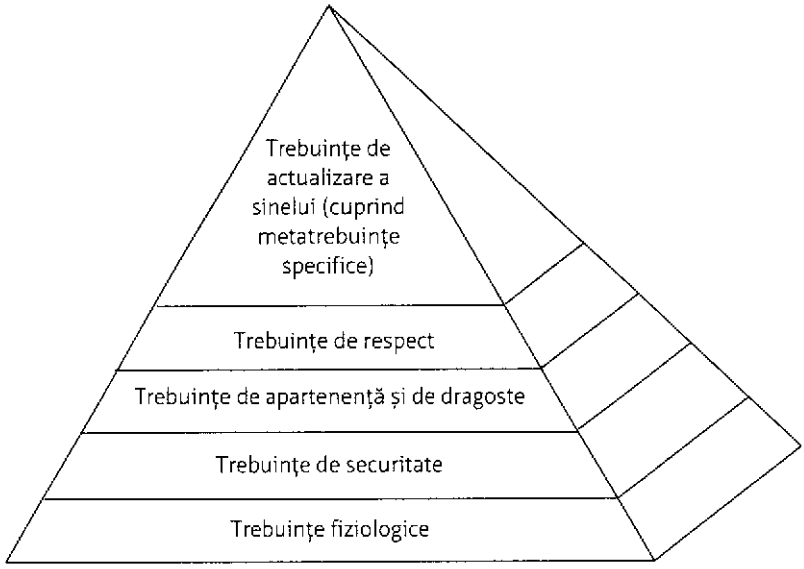


Figura 10.1. Ierarhia trebuințelor umane.

a obține hrană. Multe dintre trebuințele fiziologice sunt deficite, dar nu toate; printre excepții se află excitația sexuală, excreția și somnul. (Vezi Maslow, 1968, p. 27; *Motivație și personalitate*, pp. 91–96.)

Trebuințele de securitate. Pe măsură ce trebuințele fiziologice sunt satisfăcute, următorul nivel al ierarhiei se distinge, treptat, ca factor motivator. Aceste **trebuințe de securitate** se referă la căutarea unui mediu stabil, predictibil și lipsit de angoasă și haos.

De exemplu, un copil mic poate căuta alinare și protecție după ce a fost înspăimântat de un zgomot puternic sau de un accident. Sau un adult aflat sub imperiul trebuințelor de siguranță poate urmări titulatura unei catedre, poate face economii considerabile sau poate prefera în mod constant familiarul și rutina în locul necunoscutului. Deși trebuințele de securitate ne ajută să evităm suferința și prejudiciile grave, ele pot deveni atât de puternice, încât să interfereze cu dezvoltarea personalității — de pildă, în cazurile în care oamenii renunță de bunăvoie la o parte din drepturile lor pe parcursul perioadelor de extremă infracționalitate sau pe timp de război, pentru a obține o oarecare siguranță. „Dacă avem de ales între renunțarea la siguranță și renunțarea la creștere, siguranța va câștiga întotdeauna" (Maslow, 1968, p. 49; vezi și Maslow, 1968, pp. 46–47, 54; *Motivație și personalitate*, pp. 96–100).

Trebuințele de apartenență și de dragoste. Odată ce trebuințele fiziologice și de securitate au fost mai mult sau mai puțin satisfăcute, **trebuințele de apartenență și de dragoste** ies în evidență în calitate de factori motivatori.

Individul este înfometat acum de relații pline de afecțiune cu prietenii, cu iubitul sau soțul, cu urmașii.

Pentru Maslow, dragostea constă din sentimente de afecțiune și bucurie, dintr-o dorință arzătoare față de persoana iubită și (adesea) dintr-o excitare sexuală intensă. Foamea noastră de a obține o astfel de iubire din partea celorlalți este o trebuință de deficit relativ egoistă (**dragoste-D**), care implică adesea eforturi anxioase și manipulative de a câștiga afecțiunea persoanei iubite. Totuși, această nevoie trebuie satisfăcută pentru a dezvolta dragostea orientată către creștere sau dragostea „întru ființă" (**dragoste-F**), care este nonposesivă, altruistă și mult mai plăcută decât dragostea-D. Dragostea-F este caracterizată, de asemenea, prin onestitate, ce cuprinde disponibilitatea de a-și dezvălui atât slăbiciunile, cât și punctele tari, și de respectul față de trebuințele și de individualitatea persoanei iubite. (Vezi Maslow, 1968, pp. 41–43; *Motivație și personalitate*, pp. 100–102, 234, 281–284, 341–343.)

Trebuința de respect. Precum Adler, Rogers, Fromm și Erikson, Maslow atribuie o importanță considerabilă trebuinței noastre de superioritate și respect. Ne luptăm pentru a obține încredere în sine și pentru a stăpâni mediul și pentru a obține recunoaștere și apreciere din partea celorlalți. Totuși, aceste **trebuințe de respect** acționează, de obicei, ca factori motivatori numai dacă cele trei tipuri inferioare au fost satisfăcute într-o oarecare măsură. Maslow avertizează asupra faptului că adevăratul respect de sine se bazează pe o competență reală și pe reușită semnificativă, și nu pe o faimă exterioară și o adulație nemeritată — o temă bine ilustrată de romanul clasic *The Fountainhead* (*Izvorul*) al Aynei Rand.

Trebuința de actualizare a sinelui. Cea mai înaltă formă de trebuință este **actualizarea sinelui**, care constă din descoperirea și împlinirea propriilor potențialități înnăscute:

> Actualizarea sinelui este idiosincrasică, întrucât fiecare persoană este diferită... Individul [trebuie să facă] ceea ce i se potrivește *lui*, în mod individual. Muzicienii trebuie să facă muzică, artiștii plastici să picteze, poeții să scrie, dacă vor să fie împăcați cu ei înșiși. Oamenii *trebuie* să fie ceea ce *pot* să fie. (Maslow, 1968, p. 33; *Motivație și personalitate*, p. 104. Vezi și pp. 105, 299; Maslow, 1968, pp. 7, 25.)

Actualizarea sinelui este similară actualizării din teoria rogersiană, cu excepția faptului că ea nu devine importantă (sau chiar remarcabilă) până când trebuințele fiziologice, de securitate, de apartenență și dragoste și de respect nu au fost cel puțin parțial satisfăcute. Prin urmare, actualizarea sinelui se observă numai la persoanele mature. Tinerii sunt mult mai preocupați de probleme cum ar fi obținerea unei educații, dezvoltarea unei identități, căutarea iubirii și găsirea unui loc de muncă, pe care Maslow le consideră numai „o pregătire pentru viață".

Trebuințele specifice ale puținilor indivizi care ating acest nivel superior diferă considerabil de trebuințele inferioare. Printre **metatrebuințele** lor se află dragostea de frumusețe, adevăr, bunătate și dreptate. „Pare probabil că va trebui să

construim o psihologie a motivației complet diferită, pentru oamenii aflați pe calea actualizării sinelui" (Maslow, *Motivație și personalitate*, p. 308; vezi și Maslow, 1964/1970, pp. 91–96; *Motivație și personalitate*, pp. 39, 210; 1971, p. 43–44, 192–195, 299–340). Maslow alocă o atenție considerabilă caracteristicilor indivizilor motivați de actualizarea sinelui, așa cum vom vedea într-o secțiune următoare.

Caracteristici ale trebuințelor superioare și inferioare. Maslow consideră că trebuințele superioare sunt definitorii pentru ființa umană. „Împărtășim trebuința de hrană cu toate făpturile vii, trebuința de dragoste (poate) cu maimuțele superioare, [iar] trebuința de actualizare a sinelui cu [nicio altă specie]" (Maslow, *Motivație și Personalitate*, p. 168; vezi și pp. 167–173, 176–177; Maslow, 1968, p. 31).

Apariția unei trebuințe superioare reflectă un grad mai mare de sănătate psihică, asemănător, cumva, cu atingerea unui stadiu de dezvoltare mai avansat în teoria eriksoniană sau freudiană, iar satisfacerea sa este valorizată mult mai înalt de către individ, în comparație cu împlinirea unei trebuințe inferioare. Totuși, trebuințele superioare sunt mai puțin urgente și tangibile, nu sunt în mod necesar destinate supraviețuirii și sunt mult mai ușor de blocat de către un mediu patogen. Din aceste motive, chiar și recunoașterea existenței acestor trebuințe reprezintă o reușită considerabilă. Maslow estimează că cetățeanul american mediu

SCURTĂ RECAPITULARE

Câțiva termeni importanți ai teoriei lui Maslow

Actualizarea sinelui	Realizarea propriilor potențialități înnăscute; cea mai înaltă și cea mai plăcută trebuință, dar, de asemenea, cel mai dificil de reunoscut și de satisfăcut. O motivație de creștere, similară actualizării din teoria rogersiană.
Cogniție-D	O formă de gândire comună, autoconservatoare, îndreptată spre satisfacerea motivațiilor de deficit. Cogniția-D este critică și reliefează separarea sinelui de mediul înconjurător.
Cogniție-F	O formă specială de gândire, obișnuită pe parcursul experiențelor de vârf. Cogniția-F este necritică, nu este îndreptată spre satisfacerea vreunui motiv și reliefează unitatea dintre sine și cosmos.
Dragoste-D	Nevoia egoistă de a primi dragoste și afecțiune din partea celorlalți. O motivație de deficit, necesară pentru apariția dragostei-B.
Dragoste-F	A dărui dragoste și afecțiune unei alte persoane, în mod altruist și neposesiv. O motivație de creștere care aduce mai multă satisfacție decât dragostea-D.
Eupsihic (ca atribut)	Cât mai sănătos cu putință din punct de vedere psihic.
Experiență de vârf	O experiență mistică și impresionantă care reprezintă cea mai sănătoasă și mai înaltă formă de funcționare umană. Într-o oarecare măsură similară acelui numinosum din teoria jungiană.

și-a satisfăcut, probabil, 85% din trebuințele fiziologice și 70% din trebuințele de securitate, dar numai 50% din trebuințele de dragoste, 40% din trebuințele de respect și 10% din trebuința de actualizare a sinelui (2007, p. 115). Astfel, pentru Maslow, ca și pentru majoritatea teoreticienilor personalității, obținerea adevăratei cunoașteri de sine este o întreprindere dificilă — deși esențială.

Se presupune că ierarhia trebuințelor este aplicabilă majorității oamenilor, deși forma specifică de satisfacție variază adesea de la o cultură la alta. Membrii unui trib primitiv pot fi stimați dacă devin excelenți vânători, în timp ce oamenii dintr-o societate tehnologică sunt mai înclinați să-și satisfacă aceste trebuințe prin avansarea într-un post de conducere. Cu toate acestea, Maslow permite existența unor excepții diverse. Pentru unii oameni respectul este mult mai important decât dragostea, în timp ce alții acordă cel mai înalt statut creativității. Ori trebuințele superioare pot uneori irumpe după ce acelea inferioare au fost serios frustrate, cum este cazul deplasării trebuințelor sexuale nesatisfăcute asupra încercărilor artistice. Totuși, cea mai ușoară modalitate de a ne elibera de dominanța trebuințelor noastre inferioare și egoiste (și de a promova dezvoltarea psihologică sănătoasă) este gratificarea lor. (Vezi Maslow, *Motivație și personalitate*, pp. 111–115, 120–122).

Ierarhia trebuințelor	Un model al motivației în care, în mod obișnuit, anumite trebuințe nu devin importante sau nici măcar observabile, până când alte trebuințe inferioare nu au fost, într-o oarecare măsură, satisfăcute. Cuprinde cinci niveluri de trebuințe: fiziologice (cel mai de jos), de securitate, dragoste, respect și actualizare a sinelui (cel mai înalt).
Metapatologie	Apare atunci când un individ a satisfăcut cu precădere cele patru niveluri inferioare ale trebuințelor, dar nu își poate satisface metamotivele și nu ajunge la actualizarea sinelui. Cea mai înaltă formă de psihopatologie.
Metatrebuințe (metamotivații)	Trebuințele atipice, nonierarhice ale acelor puțini indivizi care au atins nivelul actualizării sinelui. Metatrebuințele cuprind dragostea de frumusețe, adevăr, bunătate și dreptate.
Motivație de creștere (motivație întru ființă, motivație F)	Nevoia de a-și dezvolta propriile potențialități interioare, printre care bucuria augmentărilor plăcute ale pulsiunii și dăruirea dragostei-F. Motivațiile de creștere sunt relativ independente de mediu și sunt unice pentru fiecare individ.
Motivație de deficit (motivație D)	Nevoia individului de a reduce o pulsiune precum foamea, setea sau dragostea-D, umplând un gol din sine însuși. Motivele de deficiență sunt comune tuturor ființelor umane.
Trebuință instinctoidă (de natură instinctuală)	Un impuls instinctual înnăscut, sănătos dar slab, care este învins cu ușurință de forțele mai puternice ale educației și culturii.

Întrucât trebuințele noastre instinctoide fragile sunt eclipsate cu atâta ușurință de influențele mediului, ele își asumă facil statutul de procese inconștiente. Nu e nevoie, în acest moment, să sintetizăm enorma cantitate de dovezi care indică importanța crucială a motivației inconștiente. „Ceea ce am denumit trebuințe primare sunt adesea trebuințe în mare măsură inconștiente... Prin urmare, putem afirma că o teorie pertinentă a motivației nu-și poate permite să neglijeze viața inconștientă a individului" (Maslow, *Motivație și personalitate*, p. 74, 116; vezi și pp. 81, 275, 279; Maslow, 1968, p. 5, 196; 1971, pp. 114, 173). Inconștientul cuprinde, de asemenea, amintiri ale unor acțiuni mai rușinoase, dar și potențialități pozitive importante precum iubirea, creativitatea și umorul.

Spre deosebire de Freud, care accentua cauzalitatea, Maslow reliefează scopurile spre care năzuim. „Nicio teorie a psihologiei nu va fi vreodată completă, dacă nu se va centra în jurul ideii că omul își are viitorul înlăuntrul său, viitor cu o dinamică activă în momentul prezent" (Maslow, 1968, p. 15).

Structura personalității

Maslow se deosebește de Freud prin faptul că respinge existența unor constructe structurale distincte. Însă el acceptă mecanisme de apărare precum refularea, proiecția, formațiunea reacțională și raționalizarea:

> Cea mai mare descoperire a lui Freud este aceea că *principala* cauză a celor mai multe tulburări psihice este teama de a se cunoaște pe sine — propriile emoții, impulsuri, amintiri, abilități, potențialități, propriul destin... Dacă literatura psihanalitică ne-a învățat cu adevărat ceva, acel lucru ar fi că refularea nu e o modalitate potrivită de a rezolva problemele. (Maslow, 1968, p. 60; 1971, p. 49. Vezi și Maslow, 1968, pp. 66–67, 191; 1964/1970a, p. 41; *Motivație și personalitate*, pp. 211, 220; 1971, pp. 29, 37.)

Maslow conchide, de asemenea, că noi avem atât o conștiință umanistă, cât și una introiectată. Precum procesul rogersian de evaluare organismică, conștiința umanistă înnăscută ne supără ori de câte ori ne comportăm în modalități contrare naturii noastre interioare:

> Singurul mod în care putem ști vreodată ce este corect pentru noi îl reprezintă o stare subiectivă de bine, mai bună decât aceea conferită de oricare altă alternativă... Pictorul înnăscut care, în schimb, vinde acțiuni, omul inteligent care duce o viață stupidă, omul care vede adevărul și nu deschide gura, lașul care renunță la puterea sa, toți acești oameni percep într-un sens profund că și-au făcut rău lor înșiși și se disprețuiesc pentru asta. (Maslow, 1968, pp. 7, 45. Vezi și Maslow, 1968, pp. 121, 194–195; 1971, pp. 46–47, 184, 338–339.)

A doua formă de conștiință, învățată, o reprezintă normele parentale introiectate, care pot prea bine intra în conflict cu trebuințele și valorile noastre organismice autentice. Precum Horney și Rogers, Maslow conchide că fiecare copil în creștere se confruntă cu o răspântie crucială pe drumul dezvoltării: alegerea sănătoasă de a-și urma propria sa călăuză interioară sau alternativa patologică (totuși, probabil, inevitabilă) de a-și sacrifica potențialitățile autentice pentru a se conforma normelor mult prea importanților părinți (Maslow, 1968, pp. 51–52).

Dezvoltarea personalității

În timp ce Freud este de părere că un copil trebuie împins spre maturitate împotriva voinței sale, Maslow susține că un copil sănătos caută în mod activ să dobândească noi abilități și să-și satisfacă motivele de creștere. Odată ce trebuințele specifice unui anumit nivel de dezvoltare au fost satisfăcute, se plictisește de aceste vechi desfătări și se îndreaptă nerăbdător spre unele mai înalte și mai complexe. „Cu o gratificare adecvată, libertate de alegere și în lipsa oricărei amenințări, [copilul] «se înalță» din stadiul oral și renunță el însuși la acesta. Nu are nevoie să fie «împins de la spate»" (Maslow, 1968, p. 56, n. 4; vezi și pp. 23–24, 46, 49–50, 55). De exemplu, copilul care este gata să fie înțărcat preferă de bunăvoie și entuziast hrana solidă celei lichide. Dezvoltarea personalității se va desfășura normal atâta timp cât copiilor le va fi dată șansa de a-și urma propriile reguli interioare și nu le vor fi subminate capacitatea de judecată și încrederea în sine, prin presiuni excesive din exterior:

> Planurile apriorice pentru copil, ambițiile noastre în ceea ce-l privește, rolurile pe care i le pregătim, chiar și speranțele că va deveni asta sau cealaltă... reprezintă pretenția impusă de părintele copilului, ca acesta din urmă să devină ceea ce a hotărât el dinainte că *trebuie* să devină. Un astfel de copil se va naște într-o cămașă de forță invizibilă. (Maslow, *Motivație și personalitate*, p. 46. Vezi și pp. 284–285.)

Totuși, Maslow avertizează asupra faptului că o permisivitate prea mare are, de asemenea, consecințe indezirabile. Câteva reguli și un oarecare exercițiu sunt necesare pentru a ajuta copilul să evite greșeli costisitoare, pentru-i a oferi un sentiment bine-venit de securitate și de ordine într-o lume altfel deconcertantă și pentru a preveni adoptarea unui stil de viață răsfățat. Mai mult, un anumit procent de frustrare servește la întărirea personalității aflate în creștere. „Persoana care nu a cucerit, nu s-a opus și nu a biruit continuă să se întrebe dacă *este capabilă*... [Astfel] suferința și durerea sunt uneori necesare pentru creșterea persoanei" (Maslow, 1968, p. 4, 8; vezi și Maslow, 1968, p. 119; *Motivație și personalitate*, pp. 96, 138–139, 160, 204). Totuși, în cea mai mare parte, gratificarea trebuințelor copilului este cea mai bună modalitate de a promova dezvoltarea sănătoasă a personalității.

Persoana aflată în procesul actualizării sinelui (persoana pe deplin umană)

Maslow împărtășește interesul lui Allport și al lui Rogers pentru definirea adaptării psihologice optime. El i-a studiat pe acei puțini indivizi despre care consideră că au atins nivelul maxim de gratificare a trebuinței, actualizare a sinelui (sau „umanitate deplină"). Acest eșantion relativ redus cuprinde personaje istorice precum Thomas Jefferson, Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, Jane Addams, William James, Albert Schweitzer și Baruch Spinoza. (Vezi Maslow, 1968, p. 26, 71–114, 135–145, 153–160; *Motivație și personalitate*, pp. 291–372; 1971, pp. 28–30, 41–53, 183–184, 280, 299–340.)

Deși persoanele aflate în procesul actualizării sinelui sunt unice în multe feluri, ele tind să aibă în comun următoarele caracteristici:

O percepție mai adecvată asupra realității. Oamenii aflați în procesul actualizării sinelui sunt mult mai feriți de optimismul nefondat, de pesimismul exagerat și de alte distorsiuni defensive ale realității. Ei sunt capabili să evalueze oamenii și evenimentele cu o deosebită corectitudine.

O acceptare mai mare de sine și a altora. Persoanele aflate în procesul actualizării sinelui au o toleranță mult mai mare față de slăbiciunile umane. Ei evită să-i judece pe ceilalți sau pe ei înșiși, deși ar putea să resimtă o oarecare vină în legătură cu vreun defect personal pe care nu l-au putut birui.

O mai mare spontaneitate și cunoaștere de sine. Indivizii aflați în procesul actualizării sinelui se comportă mai spontan, întrucât își înțeleg mai bine adevăratele motive, emoții și abilități. Ei sunt călăuziți în principal de propriul lor cod etic, care îi determină adesea să se simtă ca niște străini într-un ținut străin — fiind dificil de înțeles de către alți oameni.

O centrare accentuată asupra problemelor de rezolvat. Oamenii aflați în procesul actualizării sinelui tind să aibă o misiune epuizantă în viață, care le ocupă cea mai mare parte a timpului și a energiei. Ei resimt un interes viu față de problemele exterioare și nu le pasă prea mult de introspecție. Ei se dedică excelenței și trec cu vederea detaliile minore care ușurează viața lor și a apropiaților lor.

O mai mare nevoie de intimitate. Persoanele aflate în procesul actualizării sinelui preferă să beneficieze de mai multă intimitate și solitudine. Această detașare sănătoasă se datorează, în parte, tendinței lor de a se baza pe propriile sentimente și valori. Totuși, este adesea considerată ofensatoare de aceia care o iau drept snobism, neprietenie sau ostilitate.

O mai mare autonomie și rezistență la aculturație. Persoanele aflate în procesul actualizării sinelui sunt motivate de trebuința de a-și împlini propriile

lor potențialități interioare, mai degrabă decât o dorință pentru recompense și posesiuni exterioare. Întrucât trebuințele lor de dragoste și respect sunt gratificate cu prisosință, ei sunt mai puțin înclinați să-i manipuleze pe alții în scopuri personale. Astfel de persoane sunt mai puțin îndoctrinate de către normele prevalente în societatea imperfectă în care trăiesc și evită stilurile populare de a se îmbrăca sau formele de distracție care contravin criteriilor lor personale:

> [Indivizii aflați în procesul actualizării sinelui] m-au învățat să consider drept o slăbiciune, ceva profund anormal sau maladiv un lucru pe care anterior îl consideram omenește normal, fără să-l pun vreodată la îndoială. E vorba despre faptul că prea mulți oameni nu sunt în stare să-și ia propriile decizii, ci își lasă hotărârile pe seama agenților de vânzare, oamenilor din publicitate, părinților, propagandiștilor, televiziunii, ziarelor etc. (Maslow, *Motivație și personalitate*, p. 312. Vezi și pp. 320, 328; Maslow, 1968, pp. 11–12, 34–37.)

O prospețime a aprecierii și a bogăției răspunsului emoțional. Orice obiectiv pe care l-am realiza, precum succesul la slujbă, căsnicia sau o mașină nouă, este socotit „de la sine înțeles" odată ce noutatea a pălit. Persoanele aflate în procesul actualizării sinelui trăiesc vieți mai bogate și mai împlinite deoarece se bucură de binecuvântările pe care le-au primit:

> [Există] o tendință larg răspândită a omului de a subevalua gratificările deja obținute ale trebuințelor deja satisfăcute sau chiar de a le devaloriza complet și a renunța la sursa lor. Oamenii aflați în procesul de actualizare a sinelui sunt relativ străini de această sursă profundă a nefericirii umane... pentru acești oameni, orice apus de soare poate fi la fel de frumos ca și cel dintâi, orice floare poate avea o frumusețe ametitoare... Al o mie unulea copil văzut este un miracol la fel de mare ca primul. Un om rămâne convins de norocul său în căsnicie chiar și la treizeci de ani după nuntă și e la fel de uimit de frumusețea soției sale când ea are șaizeci de ani ca și atunci când avea douăzeci. (Maslow, *Motivație și personalitate*, pp. 40, 314. Vezi și pp. 33, 122–123, 139, 315.)

Experiențe de vârf mai frecvente. Majoritatea indivizilor aflați în procesul de actualizare a sinelui a avut momente mistice de perfecțiune absolută pe parcursul cărora sinele se pierde în sentimente de extaz sublim, uimire și smerenie. Precum acel numinosum din teoria jungiană, aceste **experiențe de vârf** sunt dificil de descris acelora care nu le-au trăit. Ele pot apărea din sentimentul de dragoste, din sexualitate, din aprecierea unei simfonii sau opere de artă mărețe, din izbucniri de creativitate, din momente de profundă revelație, dintr-o descoperire științifică sau prin folosirea propriilor abilități și potențialități la întreaga lor capacitate. Dar, indiferent de forma pe care o iau acestea, desfătarea cerească pe care o provoacă este principalul motiv pentru care viața merită trăită.

O mai mare frecvență a cogniției-F. Persoanele aflate în procesul actualizării sinelui se angajează mai des într-un tip de gândire numit „cogniție de ființare"

(**cogniție-F**) care însoțește întotdeauna o experiență de vârf și poate apărea, la fel de bine, și cu alte ocazii. Cogniția-F este o formă unică de gândire necritică, ce nu este dirijată de un motiv anume și care subliniază unitatea dintre sine și cosmos. Spre deosebire de aceasta, „cogniția de deficit" (**cogniție-D**), mai des întâlnită, este critică, se referă la nevoia noastră de a satisface motivațiile de deficit și reliefează separarea dintre sine și mediu. (Vezi Maslow, 1968, pp. 71–102; 1971, pp. 251–266.)

Un interes social mai dezvoltat. La fel ca Adler, și Maslow consideră *Gemeinschaftsgefühl*-ul tipic pentru individul matur. Persoanele aflate în procesul de actualizare a sinelui se identifică intens cu specia umană și resimt o simpatie autentică pentru ceilalți și o dorință de a-i ajuta. Dacă exprimă ostilitate sau furie, aceasta este, de obicei, binemeritată și totodată servește binele unei terțe părți.

Relații interpersonale mai profunde, mai iubitoare. Oamenii aflați în procesul actualizării sinelui preferă să aibă relații intime cu câțiva prieteni apropiați, și nu contacte superficiale cu mulți oameni. Dragostea lor este neposesivă (**dragoste-F**) și se simt mai degrabă mândri decât amenințați de realizările unei persoane iubite. Pentru persoanele aflate în procesul de actualizare a sinelui, sexualitatea nu are sens fără iubire, iar ei pot opta temporar pentru castitate mai degrabă decât să accepte ocazii lipsite de afecțiune autentică. Și sunt mult mai atrași de calități precum pudoarea și bunul-simț decât de trăsăturile fizice.

Structură de caracter mai democratică. Persoanele aflate în procesul de actualizare a sinelui resimt prietenie față de oamenii din toate clasele, rasele și grupurile etnice și adesea par să nu perceapă astfel de diferențe. Ei se opun cu hotărâre și eficacitate nedreptății, cruzimii și exploatării celorlalți.

O mai mare discriminare între bine și rău. Indivizii aflați în procesul de actualizare a sinelui au valori morale și etice profunde și arareori ezită când e vorba să considere cursul unei acțiuni bun sau rău. Ei acceptă responsabilitatea propriilor acțiuni și nu raționalizează sau nu încearcă să dea vina pe alți oameni pentru greșelile lor.

Un simț al umorului mai neobișnuit. Majoritatea indivizilor aflați în procesul de actualizare a sinelui preferă umorul filosofic și instructiv. Nu le place umorul bazat pe ostilitate sau superioritate, precum glumele la adresa etniei sau cele „jignitoare".

O mai mare creativitate. Fiecare persoană aflată în procesul de actualizare a sinelui demonstrează o abordare autentică și creativă a vieții, o virtute nicidecum limitată la cazul artistului sau al geniului. O gospodină care își actualizează sinele poate descoperi noi modalități de preparare și servire a meselor în familie, transformând, astfel, masa într-o încântare vizuală și culinară. Ori un psihoterapeut creativ poate dezvolta metode neortodoxe, dar încununate de succes,

adaptate pacientului individual, în loc de a încerca să aplice nediscriminativ metodele din manual.

Maslow avertizează că actualizarea sinelui se judecă în termeni relativi, nu absoluți. Uneori, persoanele aflate în procesul de actualizare a sinelui pot afișa slăbiciuni precum grosolănie, impolitețe, izbucniri de mânie, prostie, iritare sau plictiseală. „Nu există ființe omenești perfecte!" (Maslow, *Motivație și personalitate*, p. 334; vezi și Maslow, 1968, pp. 97, 163; 1964/1970, p. 37; 1971, p. 50). În schimb, individul mai puțin sănătos poate atinge în rare ocazii momente apropiate de experiențele de vârf. Individul aflat în procesul de actualizare a sinelui este caracterizat de manifestări mai frecvente de maturitate, comportament util, creativitate, fericire și înțelepciune — într-o asemenea măsură încât să ofere o speranță neîndoielnică viitorului speciei noastre măcinate de vrajbă.

Aplicații suplimentare ale teoriei lui Maslow

Psihopatologia

Cauze ale psihopatologiei. Potrivit lui Maslow, cauza principală a psihopatologiei este eșecul gratificării trebuințelor noastre fundamentale: fiziologice, de securitate, dragoste, respect și actualizarea sinelui. „[Aceste trebuințe] *trebuie* satisfăcute, altminteri, ne îmbolnăvim" (Maslow, *Motivație și personalitate*, p. 162; vezi și pp. 123, 127, 175, 274–275, 288; Maslow, 1968, pp. 4, 21; 1971, p. 316).

Cu cât este mai scăzut nivelul la care are loc o asemenea frustrare a trebuinței, cu atât mai gravă este patologia. Un individ care și-a satisfăcut numai trebuințele fiziologice și este preocupat de securitate (precum în teoria lui Horney) este mai tulburat decât unul care și-a satisfăcut trebuințele fiziologice, de siguranță și de dragoste, dar nu poate câștiga prea multă stimă și respect. O persoană care le-a satisfăcut pe toate, cu excepția trebuinței de actualizare a sinelui, este mai sănătoasă decât oricare dintre cei doi indivizi precedenți. Astfel, la fel ca majoritatea teoreticienilor, Maslow consideră psihopatologia o diferență de grad, mai degrabă decât de natură.

Întrucât actualizarea sinelui nu poate fi atinsă fără a gratifica mai întâi trebuințele inferioare, care implică și prezența altor oameni (siguranță, apartenență și dragoste, respect), comportamentele interpersonale joacă un rol important în provocarea (sau prevenția) psihopatologiei:

> Oamenii trebuie să înțeleagă clar că, ori de câte ori amenință pe cineva sau umilesc, rănesc inutil, caută să domine sau resping o altă ființă umană, devin forțe ce contribuie la psihopatologie, chiar dacă aceste forțe par neînsemnate. Trebuie să înțeleagă și faptul că orice om bun, dispus să ajute, onorabil, democratic din punct de vedere psihologic, afectuos, cald, este o forță terapeutică, chiar dacă una slabă. (Maslow, *Motivație și personalitate*, pp. 251–252. Vezi și pp. 250–251; Maslow, 1964/1970, p. xiii-xiv.)

Caracteristici ale psihopatologiei. La fel ca Erikson și Kelly, Maslow respinge folosirea etichetelor diagnostice formale. „Urăsc toate aceste cuvinte și urăsc

modelul medical pe care îl implică, deoarece [el] sugerează că persoana care vine la consilier este o persoană bolnavă, copleşită de slăbiciune şi boală, în căutarea unui tratament. Consilierul [va contribui] de fapt la stimularea procesului de actualizare a sinelui în oameni — cel puţin aşa sperăm" (Maslow, 1971, p. 51; vezi şi pp. 30–36). El preferă chiar să înlocuiască termenul de *nevroză* cu acela de *reducţie umană*, pentru a sublinia faptul că psihopatologia implică eşecul de a împlini adevăratele potenţialităţi ale individului.

Trebuinţele patologice nu reflectă dorinţele şi potenţialităţile reale ale suferindului şi sunt, prin urmare, insaţiabile şi de neîmplinit. De exemplu, o persoană cu o nevoie colosală de putere este puţin probabil să-şi satisfacă vreodată această pulsiune, întrucât este, de fapt, un substitut inconştient pentru o trebuinţă mai importantă precum dragostea, respectul sau actualizarea sinelui. „Iată o afirmaţie a lui Erich Fromm care m-a impresionat întotdeauna foarte mult: «Boala constă, în esenţă, în a dori ceea ce nu ne face bine»... Oamenii sănătoşi fac alegeri mai bune decât oamenii nesănătoşi" (Maslow, 1968, p. 169; 1971, p. 211; vezi şi Maslow, 1968, pp. 48, 150–152, 198–201; 1964/1970, pp. 99–101; *Motivaţie şi personalitate*, pp. 150, 287).

Alte simptome patologice sunt: (1) vină, ruşine şi/sau angoasă, dintre care cel puţin una este prezentă în fiecare nevroză; (2) apatie şi lipsă de speranţă, precum în teoria lui Horney; (3) o concepţie greşită despre propria persoană şi despre mediu, precum în teoria lui Kelly: „Nevroticii nu au [numai] o tulburare afectivă, ci o *deformare* cognitivă!" (Maslow, *Motivaţie şi personalitate*, p. 300; vezi şi Maslow, 1968, pp. 7–8; *Motivaţie şi personalitate*, pp. 42, 225, 302–303, 276, 279–280); (4) o dependenţă excesivă de alţi oameni pentru gratificarea trebuinţelor; (5) o teamă de a se cunoaşte şi de a-i cunoaşte pe ceilalţi, rezultând în folosirea diverselor mecanisme de apărare; (6) un devotament de neclintit faţă de familiar şi rutină, în special în nevroza obsesiv-compulsivă: „Gustul sănătos pentru noutate şi necunoscut lipseşte sau se află la un nivel minim la nevroticul obişnuit" (Maslow, *Motivaţie şi personalitate*, p. 98; vezi şi pp. 96–97, 133–134, 288–289; Maslow, 1968, pp. 60–67).

Persoana care şi-a satisfăcut toate trebuinţele în afara aceleia de actualizare a sinelui trăieşte simptome de o formă superioară, chiar şi unele cu adevărat dureroase. O astfel de **metapatologie** implică refularea sau negarea propriilor metatrebuinţe şi este mult prea comună într-o societate care situează recompensele materiale deasupra valorilor idealiste precum adevărul şi dreptatea. Este în mod tipic caracterizată de sentimente precum înstrăinarea, plictiseala, cinismul, lipsa de bucurie, inutilitatea şi o incapacitate de a ajunge la un sistem satisfăcător de valori personale. (Vezi Maslow, *Motivaţie şi personalitate*, p. 138; 1971, pp. 316–322.)

Psihoterapia

Fundamentul teoretic. Scopul terapeutic al lui Maslow, ca şi acela al lui Rogers, este de a ajuta pacienţii să revină pe drumul către actualizarea sinelui şi să-şi

împlinească potențialitățile lor unice. Dar, întrucât el atribuie psihopatologia frustrării trebuințelor noastre fundamentale, conchide că cea mai importantă funcție a psihoterapiei este aceea de a aduce gratificarea lor.[15] „Pentru un copil care nu a fost iubit suficient, este clar că tratamentul de elecție este acela de a-l iubi până la moarte, de a-l copleși cu dragoste" (Maslow, 1971, p. 34; vezi și Maslow, *Motivație și personalitate*, pp. 132–133, 162–166, 232–266, 282). Trebuințele de securitate, apartenență, dragoste și respect pot fi satisfăcute doar de alți oameni. Astfel, pacientul trebuie să învețe cum să stabilească și să mențină relații umane de calitate și, în cele din urmă, să înlocuiască psihoterapia formală cu surse de satisfacție precum prietenii și căsnicia.

Modelul precedent nu se aplică acelor pacienți cărora le lipsește numai actualizarea sinelui, întrucât ei și-au împlinit trebuințele interpersonale și sunt preocupați numai de creșterea interioară și de găsirea propriului sens. Acești indivizi trebuie ajutați să învingă forțele sociale care i-au determinat să-și refuleze metatrebuințele și să descopere acele valori pentru care doresc în mod real să lupte.

Tehnici terapeutice. Spre deosebire de Rogers, Maslow are o abordare eclectică față de psihoterapie. El este de acord că terapeutul trebuie să fie adesea tolerant, autentic, blând și implicat, întrucât aceste comportamente contribuie la gratificarea trebuințelor de siguranță și apartenență ale pacientului. Totuși, el avertizează că sunt mult prea mulți pacienți cărora nu le merge bine într-o atmosferă caldă și prietenoasă pentru ca aceasta să devină o procedură universală. Oamenii cu personalități autoritare tind să interpreteze blândețea drept slăbiciune, în timp ce indivizii neîncrezători pot considera bunăvoința drept o capcană periculoasă. Cu astfel de pacienți, Maslow recomandă ca terapeutul să-și asume rolul autorității.

Maslow se deosebește de Rogers și prin aceea că susține practicarea psihanalizei freudiene cu pacienții grav tulburați, în special cu aceia prea temători sau suspicioși pentru a accepta hrana sufletească, dragostea, respectul și alte modalități de gratificare a trebuințelor. Totuși, în cazurile mai puțin severe, pot fi suficiente forme mai scurte de psihoterapie. Acestea cuprind terapia comportamentală (vezi Capitolul 14), atâta timp cât nu îndepărtează prea repede defensele și simptomele. „Schimbarea comportamentului poate determina modificarea personalității" (Maslow, *Motivație și personalitate*, p. 311; vezi și pp. 98–99, 142, 264–265). În plus, Maslow recomandă folosirea grupurilor de întâlnire rogersiene pentru a înlesni dezvoltarea personală a oamenilor relativ sănătoși.

Maslow recomandă cu tărie psihoterapia, indiferent de forma sa, considerând-o cea mai bună modalitate de a înțelege și de a trata psihopatologia. „Psihoterapia e cea mai bună tehnică din câte am avut vreodată de a dezveli cea mai profundă natură a oamenilor, atât de diferită de personalitatea lor de suprafață... Psihoterapeutul profesionist bun l-a lăsat cu mult în urmă pe vindecătorul care se baza pe intuiție" (Maslow, *Motivație și personalitate*, pp. 232, 264).

[15] Nu sunt incluse trebuințele fiziologice, totuși; psihoterapia nu este o soluție pentru potolirea foamei și a setei (Maslow, *Motivație și personalitate*, p. 173).

Rezistență, transfer și contratransfer. Precum Freud și Jung, Maslow susține că psihoterapeutul trebuie să fie suficient de conștient de sine pentru a evita contratransferurile dăunătoare. În mod normal, terapeutul ar trebui să fie cald, înțelegător, sigur din punct de vedere emoțional, încrezător în sine, prosper din punct de vedere financiar și susținut de o căsnicie fericită și de relații gratificante de prietenie.

Maslow acceptă, de asemenea, existența rezistenței și a transferului. Însă el este de acord cu Kelly și cu Horney că rezistența poate prea bine reprezenta o obiecție sănătoasă și justificată față de greșelile terapeutice, cum ar fi încadrarea arbitrară într-o categorie de diagnostic (de exemplu, „anal", „oedipian), ce neglijează unicitatea și identitatea proprii pacientului. (Vezi Maslow, 1968, pp. 126–130; *Motivație și personalitate*, pp. 249–250, 263, 434.)

Munca

Maslow este unul dintre puținii teoreticieni ai personalității care poartă un interes activ domeniului muncii. „Dacă tu ești nefericit cu munca ta, ai pierdut unul dintre cele mai importante mijloace de autorealizare" (Maslow, 1971, p. 185; vezi și Maslow, 1965; 1966/1969; *Motivație și personalitate*, pp. 285–286; 1971, pp. 208, 237–248, 306, 313).

În muncă, la fel ca oriunde altundeva, aceia ale căror nevoi inferioare sunt satisfăcute vor căuta recompense la un nivel mai înalt. Prin urmare, organizațiile ar trebui astfel proiectate încât angajații lor să-și poată satisface trebuințele de apartenență, demnitate, respect și actualizare a sinelui (o abordare pe care Maslow o numește „management **eupsihic**"). Maslow afirmă, de asemenea, că abilitatea oricărei organizații de a satisface trebuințele angajaților săi trebuie să fie stabilită după natura specifică a plângerilor salariaților, și nu după frecvența lor. Dacă mulți muncitori obiectează față de condițiile fizice de nesiguranță, umezeală și frig („nemulțumiri inferioare"), chiar și cele mai scăzute niveluri ale trebuinței nu sunt gratificate. Dacă numeroși angajați își exprimă insatisfacția în ceea ce privește șansele de a satisface trebuințele de apartenență sau de respect („nemulțumiri superioare"), trebuințele inferioare sunt rezonabil satisfăcute, însă nivelurile intermediare nu sunt. Și, dacă majoritatea plângerilor implică incapacitatea de actualizare a sinelui („metanemulțumiri"), emergența acestei trebuințe situată la cel mai înalt nivel indică faptul că cele patru niveluri inferioare au fost satisfăcute cel puțin într-o oarecare măsură.

Religia

Fidel optimismului său teoretic, Maslow neagă stăruitor existența răului înnăscut sau a păcatului originar. El împărtășește, de asemenea, opoziția lui Jung față de credința oarbă și este de acord cu afirmația lui Freud potrivit căreia dogma religiei trebuie să îngenuncheze în fața ofensivei științei și adevărului:

> [Credința] aflată în mâinile unei biserici antiraționale [tinde] să degenereze în credință oarbă... [care] tinde să producă oi, și nu oameni... [Când religia] a fost ruptă de știință, de cunoaștere, de noile descoperiri, de posibilitatea investigației sceptice, de confirmare și infirmare și, prin urmare, de posibilitatea de a purifica și de a îmbunătăți, o astfel de... religie a fost condamnată. (Maslow, 1964/1970, pp. 13–14. Vezi și Maslow, 1964/1970, pp. 9–10; *Motivație și personalitate*, pp. 160, 165, 122, 273.)

Maslow susține că revelațiile presupus supranaturale pretinse de profeți și de vizionari nu sunt nici mai mult, nici mai puțin decât experiențe de vârf, pentru obținerea cărora fiecare ființă umană are un potențial înnăscut. Aceste evenimente intime, personale, neașteptate și încărcate de un sens profund constituie adevărata experiență religioasă, și nu ritualurile asociate arbitrar unei anumite clădiri sau zi a săptămânii. Astfel, cele mai multe persoane aflate în proces de actualizare a sinelui s-au bucurat de experiențe religioase profunde, deși, adesea, ele nu sunt religioase într-un sens formal, în timp ce mulți practicanți religioși nu au avut astfel de trăiri. Și numai aceia care au avut experiențe de vârf pot deveni lideri religioși eficace, întrucât numai ei vor fi capabili să comunice natura unor astfel de experiențe acelor care nu le-au avut. (Vezi Maslow, 1964/1970, pp. viii, xi, 4, 11, 20, 24, 26, 29, 33; 1971, pp.195, 339–340.)

Educația

La fel ca Rogers, Maslow pledează pentru o abordare nondirectivă și centrată pe persoană a educației. El obiectează în special față de formalitățile rigide întâlnite în învățământul superior: toate cursurile trebuie să se desfășoare în același număr de săptămâni, chiar dacă unele materii sunt mai dificile și mai complexe decât altele. Departamentele unei facultăți sunt în întregime independente, ca și cum cunoașterea umană ar putea fi împărțită fără echivoc în categorii separate și distincte. Se pune accentul pe învățarea multor date concrete, și nu pe creșterea personală. Și motivația este furnizată de recompense exterioare, precum notele, care adesea determină elevii și studenții să lucreze numai ce este cerut în mod special de către profesor. „Sistemul școlar actual este un instrument extrem de eficace de distrugere a experiențelor de vârf și de blocare a posibilității lor de apariție" (Maslow, 1971, p. 188; vezi și Maslow, 1964/1970, pp. 16–17, 48–58; *Motivație și personalitate*, pp. 165, 329, 223; 1971, pp. 48, 168–195).

Universitatea ideală nu ar trebui să aibă credite formale, cursuri obligatorii sau note. Ar servi drept un loc de reculegere educațional, unde oamenii ar putea explora diverse materii, și-ar putea descoperi adevăratele interese și ar putea aprecia bucuria de a învăța și valoarea vieții. Profesorii i-ar învăța pe studenți cum să audă frumusețea unei mari simfonii, în loc de a-i pune doar să repete la un examen data de naștere a compozitorului. Dascălul ar fi o persoană aflată în proces de actualizare a sinelui, servind, astfel, drept model pentru identificările inevitabile ale studenților. Astfel, educația și-ar obține scopul său autentic: acela

 de a ajuta oamenii să devină deplin umani și să-și actualizeze cele mai înalte potențialități.

Teoria lui Maslow și cercetarea empirică

La fel ca Rogers, Maslow consideră cercetarea empirică o sursă vitală de cunoaștere asupra personalității umane. Dar este de acord, de asemenea, că mult prea mulți psihologi încearcă să imite precizia științelor fizice, concentrându-se asupra aspectelor superficiale, care pot fi măsurate cu acuratețe:

> Păcatul savanților [este acela] că preferă să facă ceea ce pot face cu ușurință, și nu ceea ce ar trebui, asemenea unui ajutor de bucătar nu tocmai inteligent pe care l-am cunoscut cândva și care, într-o zi, a desfăcut toate conservele din hotel pentru că era *foarte* priceput la desfăcutul conservelor... Revistele științifice sunt pline de exemple care ilustrează ideea că ceea ce nu merită făcut nu merită făcut bine. (Maslow, *Motivație și personalitate*, p. 341; vezi și Maslow, 1968, pp. viii, 216; 1971, pp. 170–171.)

Omul de știință creativ evită un angajament rigid față de anumite tehnici sau arii tematice. El îndrăznește să caute adevărul pe căi noi și neobișnuite și să atace subiecte de cercetare importante dar dificile.

Evaluarea teoriei

Critici și controverse

Maslow a fost criticat pentru viziunea sa mult prea optimistă asupra naturii umane, deși faptul de a fi acceptat principiile freudiene îl face mai puțin vulnerabil la această acuzație decât pe Rogers. Totuși, eclectismul lui Maslow nu pare suficient de bine conceput. El nu reușește să reconcilieze abordarea sa holistă cu acceptarea mecanismelor de apărare freudiene și a imaginii idealizate a lui Horney (Maslow, 1971, p. 113), care implică existența conflictelor intrapsihice. Eclectismul implică mai mult decât simpla acceptare sub un singur acoperiș teoretic a tuturor acelor constructe ale altor teoreticieni care sunt pe placul respectivului cercetător. Diversele idei trebuie, de asemenea, integrate într-un întreg semnificativ și lipsit de contradicții, iar aceasta Maslow nu a făcut-o.

Studiul întreprins de Maslow asupra indivizilor aflați în proces de actualizare a sinelui definește astfel de oameni subiectiv, folosind propriile sale criterii personale. S-a sugerat că acele comportamente pe care el le consideră ideale (și chiar ierarhia trebuințelor însăși) nu reprezintă vreun adevăr fundamental, ci propria sa concepție idiosincrasică despre cum ar trebui să arate valorile umane. Eșantionul pe care putem fundamenta asemenea decoperiri de amploare este destul de mic, iar prezentarea lui Maslow duce lipsă de analize statistice și ea

exclude aspecte biografice importante precum inteligența, nivelul educațional, nivelul socioeconomic și vârstele participanților.

În repetate rânduri, Maslow susține că ideile sale teoretice pot fi testate empiric; totuși, mulți psihologi moderni resping cu tărie acest lucru. Ei îi critică constructele, considerându-le vagi și imprecise, și se întreabă cum poate fi măsurată gratificarea ce trebuie obținută la un anumit nivel, pentru ca următoarea trebuință să devină predominantă. Maslow permite atât de multe excepții teoretice (de exemplu, posibila emergență a unei trebuințe superioare după *frustrarea* uneia inferioare), astfel încât teoria sa pare echivocă. Spre deosebire de teoreticieni precum Freud, Adler și Erikson, cercetarea dezvoltării personalității întreprinsă de Maslow pare vagă și slab definită. Și stilul său scriitoricesc idiosincrasic cuprinde numeroase liste extinse și mai degrabă plicticoase, referințe neglijente și lipsite de explicații la operele altor psihologi și aserțiuni care par mai mult filosofice decât științifice și psihologice.

Cercetarea empirică

Cercetarea empirică generată de teoria lui Maslow este nesemnificativă. Există un instrument validat (*Personal Orientation Inventory — Inventarul de orientare personală*) care măsoară nivelul actualizării sinelui la care a ajuns individul (Shostrom, 1963; 1965). Există anumite dovezi în favoarea ierarhiei trebuințelor (de exemplu, Graham & Balloun, 1973), ca și un chestionar care nu o susține (Wahba & Bridwell, 1976). Și unele cercetări asupra stimei de sine sunt legate de ideile lui Maslow (vezi Capitolul 9). În mare totuși, afirmațiilor teoretice ale lui Maslow le lipsește susținerea unor cercetări solide.

Contribuții

Accentul pus de Maslow asupra studiului oamenilor sănătoși oferă un contrast bine-venit față de acele teorii ale personalității bazate numai pe date clinice, iar modelul său al motivațiilor de deficit și de creștere este preferat de numeroși psihologi preocupării lui Freud pentru reducerea pulsiunii. Spre deosebire de mulți teoreticieni, Maslow acordă meritul cuvenit unor predecesori precum Freud, Jung, Adler, Horney și Fromm. Ideile sale despre religie sunt interesante și provocatoare, așa cum este conceptul general de model ierarhic al trebuințelor umane. Maslow este considerat de mulți drept, probabil, cel mai important exponent al psihologiei umaniste, iar scrierile sale s-au dovedit a fi populare în rândul publicului general. Deși teoria lui Maslow pare prea șubredă pentru a constitui singură o alternativă viabilă la cele ale rivalilor săi, el a adus totuși contribuții semnificative la atingerea unui obiectiv împărtășit de Rogers și succint expus de Sören Kierkegaard: acela de a ajuta o persoană să fie sinele care este cu adevărat.

Din diversele titluri ale lui Maslow, sunt două care reprezintă piatra de temelie a teoriei sale: *Motivație și personalitate* (apărută inițial în 1970) și *Toward a Psychology of Beeing (Spre o psihologie a ființei)* (1968). De asemenea, de interes sunt și memoriile și introspecțiile personale ale lui Maslow (Lowry, 1979). Pentru o biografie a lui Maslow, puteți consulta lucrarea lui Hoffman (1988).

Recapitulare

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE.** Noi ne naștem cu trebuințe „instinctoide" sănătoase dar foarte slabe, care sunt mult prea ușor învinse de forțele mai puternice ale educației și culturii. Prin urmare, Maslow sfătuiește psihologii să se ferească de un optimism teoretic excesiv, acumulând o cunoaștere temeinică a psihanalizei freudiene. *Motivații de deficit și de creștere*: Trebuințele noastre „instinctoide" cuprind atât motivații de deficit, cât și motivații de creștere. Primele implică reducerea pulsiunii și completarea lipsurilor noastre interioare cruciale dintr-o sursă exterioară, în timp ce ultimele se referă la augmentările plăcute ale tensiunii și la dezvoltarea potențialităților unice ale individului. Deși motivațiile de deficit servesc unor scopuri esențiale (precum autoconservarea), motivațiile de creștere reprezintă un nivel de funcționare mai înalt, mai sănătos și mai plăcut. *Ierarhia trebuințelor umane*: Unele trebuințe nu devin importante sau nici măcar observabile până când altele nu au fost cel puțin într-o oarecare măsură satisfăcute. Ierarhia trebuințelor umane cuprinde cinci niveluri: fiziologică (cea mai de jos), de securitate, de apartenență și dragoste, de respect și de actualizare a sinelui (cea mai ridicată). Trebuințele cele mai înalte sunt mai puțin tangibile, nu sunt dedicate în mod necesar supraviețuirii și sunt mai ușor de blocat de către un mediu patogen, astfel încât chiar și numai recunoașterea existenței lor reprezintă o realizare considerabilă.
2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII.** Maslow are o abordare holistică a personalității și nu susține existența vreunui construct structural anume. El acceptă existența mecanimelor freudiene de apărare și a două forme de conștiință, una asemănătoare procesului rogersian de evaluare organismică și una introiectată de la celelalte persoane importante.
3. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII.** Maslow are puține de spus în privința dezvoltării personalității. El este de părere că unui copil ar trebui să i se ofere suficiente oportunități pentru a-și urma reperele interioare și a-și satisface trebuințele fundamentale. *Persoana aflată în proces de actualizare a sinelui (pe deplin umană)*: Maslow acordă o atenție considerabilă acelor oameni pe care îi consideră deosebit de sănătoși din punct de vedere psihic și descrie 15 caracteristici tipice unor astfel de persoane aflate în proces de actualizare a sinelui.
4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE.** *Psihopatologia*: Psihopatologia este provocată în principal de eșecul de a ne satisface trebuințele fundamentale. Cu cât este mai jos nivelul la care apar astfel de insatisfacții, cu atât mai profundă este

patologia. Psihopatologia implică să dorești ceea ce nu este bine pentru propria persoană, anxietate, lipsă de speranță, deformare cognitivă și alte simptome. Cei care și-au satisfăcut toate trebuințele, mai puțin aceea de actualizare a sinelui, au simptome superioare și diferite. *Psihoterapia*: Maslow găsește aspecte valoroase în diverse forme de psihoterapie, în funcție de severitatea problemelor pacientului. Excepție făcând actualizarea sinelui (și trebuințele fiziologice), trebuințele neîmplinite ale pacientului pot fi realizate doar de alți oameni, astfel încât pacientul trebuie să învețe să stabilească și să mențină relații interpersonale eficace. *Alte domenii*: Maslow și-a mai aplicat teoria la domeniile muncii, religiei și educației.

5. **EVALUAREA**. Datorită eclectismului său, este mult mai puțin probabil ca Maslow să fie criticat pentru un optimism excesiv, așa cum a fost Rogers, însă teoria sa pare insuficient chibzuită și cuprinde prea mult confuzii și contradicții. Studiul său asupra persoanelor aflate în procesul actualizării sinelui a fost criticat sub aspectul metodologiei, iar constructele sale teoretice au fost caracterizate drept vagi, echivoce și imposibil de testat. Totuși, Maslow este considerat de mulți drept, probabil, cel mai important exponent al psihologiei umaniste; scrierile sale au dobândit o popularitate extinsă și studierea oamenilor sănătoși reprezintă un contrast bine-venit față de teoriile bazate numai pe observație clinică.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. Folosiți istoricul de caz din Anexă pentru a ilustra fiecare dintre următoarele afirmații ale lui Maslow: (a) „Oamenii [care] percep într-un mod profund că și-au făcut rău lor înșiși... se disprețuiesc pentru asta." (b) „[Presiunile externe excesive și] pretenția impusă de părinte copilului ca acesta din urmă să devină ceea ce a hotărât el dinainte că *trebuie* să devină [sunt ca și cum cel mic s-ar] naște într-o cămașă de forță invizibilă." (c) „Nevroticii nu au o tulburare afectivă, ci o deformare cognitivă!" (d) „Gustul sănătos pentru noutate și necunoscut lipsește sau se află la un nivel minim la nevroticul obișnuit."
2. Dați un exemplu pentru fiecare dintre următoarele afirmații ale lui Maslow: (a) Trebuințele noastre cele mai înalte (metatrebuințele), precum iubirea de adevăr și de dreptate, sunt foarte dificil de gratificat, întrucât societatea ne învață că recompensele materiale sunt mai importante. (b) Adevăratul respect de sine se bazează pe competența reală și pe reușita semnificativă, și nu pe faima exterioară și pe adulația nefondată.
3. Următoarele afirmații ale lui Maslow exprimă dezacorduri semnificative cu Freud: (a) „Creșterea este, *prin ea însăși*, un proces generator de gratificări și captivant... Cu o gratificare adecvată, o libertate de alegere și în lipsa oricărei amenințări, [copilul] «se înalță» din stadiul oral și renunță el însuși la acesta. Nu are nevoie să fie «împins de la spate»." (b) „Oamenii sănătoși se bucură de *augmentările* pulsiunii și se pot prea bine plânge de neajunsul hrănirii, care

le distruge apetitul." (c) „Pentru un copil care nu a fost iubit suficient, este clar că tratamentul de elecție [în cadrul psihoterapiei] este acela de a-l iubi până la moarte, de a-l acoperi cu dragoste." Luați fiecare caz. Sunteți de acord cu Maslow sau cu Freud? De ce?

4. Maslow afirmă că „de fiecare dată când [oamenii] amenință pe cineva sau umilesc, rănesc inutil, caută să domine sau resping o altă ființă umană, devin forțe ce contribuie la psihopatologie". Ce sugerează acest lucru despre: (a) sportivii care folosesc „un limbaj vulgar" pentru a-și răpune adversarii? (b) politicienii care folosesc publicitatea negativă și depreciatoare pentru a câștiga alegerile?
5. Unde ar putea fi așezate fiecare dintre următoarele persoane în ierarhia trebuințelor umane? (a) Tânărul al cărui istoric de caz este prezentat în Anexă. (b) Dumneavoastră.
6. (a) Potrivit lui Maslow, o foame uriașă de putere este puțin probabil să fie vreodată satisfăcută, întrucât reprezintă, de fapt, un substitut inconștient pentru trebuințe fundamentale ca dragostea sau respectul. Sunteți sau nu de acord? De ce? (b) Actualizarea sinelui fiind cea mai înaltă nevoie (și astfel, ultima care apare), Maslow susține că descoperirea și împlinirea propriilor potențialități este extrem de dificilă. Sunteți sau nu de acord? De ce?
7. Gândiți-vă la cele 15 caracteristici ale persoanelor aflate în procesul de actualizare a sinelui (sau „deplin umane"). (a) L-ar considera Maslow pe Freud în proces de actualizare a sinelui? (b) Tânărului a cărui poveste este descrisă în Anexă i se potrivește vreuna dintre aceste caracteristici sau îi lipsesc toate?
8. Potrivit lui Maslow, indivizii aflați în proces de actualizare a sinelui l-au învățat să vadă că prea mulți oameni sunt „profund bolnavi... [datorită faptului că] își lasă hotărârile pe seama agenților de vânzare, oamenilor din publicitate, părinților, propagandiștilor, televiziunii, ziarelor etc.". Sunteți sau nu de acord? De ce?
9. Maslow afirmă că există o tendință larg răspândită a individului de a subevalua acele gratificări ale trebuințelor pe care deja le-a obținut și că aceasta este o sursă profundă de nefericire umană. Sunteți sau nu de acord? De ce?
10. Este posibil ca o slujbă să aibă potențial de actualizare a sinelui și cu toate acestea să se desfășoare în condiții precare și să nu fie stimată de ceilalți? Ce ar spune aceasta despre teoria lui Maslow?
11. Un terorist aruncă în aer o clădire dintr-o țară străină detestată. Cum ar explica Maslow comportamentul teroristului?
12. Cum ați putea folosi ideile lui Maslow pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai împlinită?

Partea a II-a. Comentarii și sugestii

1. (a) Vezi secțiunea 8 a istoricului de caz din Anexă. El resimte o ură considerabilă față de sine deoarece știe că și-a sacrificat dorințele reale (de exemplu, de dragoste și aventură) pentru a-și mulțumi părinții (căutând siguranța), deși

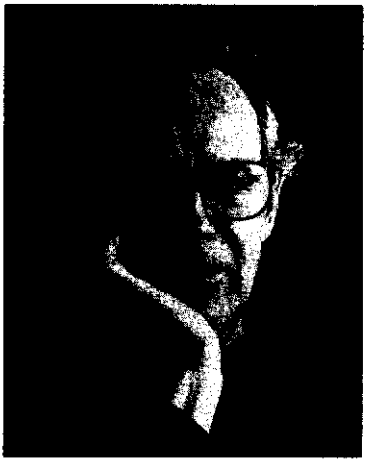
rareori permite acestui conținut să devină conștient. (b) Vezi Secțiunile 3 și 9. (c) El se înșală crezând că siguranța este întotdeauna cea mai bună alegere și așteptând ca tatăl său să fie afectuos și atent în ciuda dovezilor abundente care atestă contrariul. (d) Aceasta transpare din perseverența cu care urmărește să obțină siguranța.

2. (a) Gândiți-vă la sistemul nostru juridic. Încurajează el urmărirea adevărului și dreptății? Sau este axat în principal pe a câștiga, prin angajarea celui mai bun avocat și creând confuzie spre propriul avantaj, chiar dacă individul este vinovat? (b) Vezi Capitolul 5, întrebarea 5 și comentariul corespunzător.
3. (a) Eu îi dau dreptate lui Maslow. Vezi comentariul de la Capitolul 8, întrebarea 4. (b) Eu îi dau dreptate lui Maslow. Cu câțiva ani în urmă, am fost spitalizat pentru o pneumonie gravă. Îmi place să mănânc; intru chiar într-o ușoară depresie atunci când ceea ce comand la restaurant se dovedește a fi nesatisfăcător, deoarece voi avea cu o masă bună mai puțin în viață. Din cauza acestei boli, mi-am pierdut pofta de mâncare (și aproximativ șapte kilograme, deși nu aveam de unde; sunt ușor subponderal, chiar și atunci când sunt sănătos). Mâncarea avea gust de carton, iar mestecatul și înghițitul erau o experiență jalnică. Mâncam numai fiindcă eram amenințat cu alternativa hrănirii intravenoase, iar eu nu sunt prea amator de ace. Este inutil să spun că am fost încântat când mi-am recăpătat, în cele din urmă, apetitul. (c) Fără îndoială, Freud ar fi considerat că această procedură este destul de posibil să întărească beneficiile secundare ale pacientului, iar eu sunt înclinat să-i dau dreptate. Aceasta depășește atitudinea empatică și grijulie a terapeutului — mult prea mult, după părerea mea.
4. Ar putea un comportament atât de banal să ne fie dăunător sau este Maslow prea sensibil? Ce ar putea revela astfel de acțiuni despre oamenii care recurg la ele? (Vezi Capitolul 15, întrebarea 6 și comentariul corespunzător.)
5. (a) El este în mod evident preocupat de trebuințele de securitate, care biruie trebuințele sale de apartenență și dragoste. Dar el este cel puțin într-o oarecare măsură conștient de trebuințele de apartenență și recunoaște, de asemenea, unele trebuințe de respect, ceea ce nu se potrivește ierarhiei lui Maslow. (b) Eu par să funcționez simultan la câteva dintre aceste niveluri, și nu succesiv, așa cum ar susține Maslow.
6. (a) Gândiți-vă la câteva dintre persoanele bine-cunoscute care dețin multă putere. Renunță atunci când dețin suficientă putere sau se luptă întotdeauna să obțină mai multă? (b) Eu sunt de acord. Vezi comentariul de la Capitolul 3, întrebarea 7.
7. (a) Gândiți-vă la următoarele caracteristici ale persoanelor aflate în procesul de actualizare a sinelui: introspecția le preocupă într-o măsură prea mică, sunt mai tolerante cu slăbiciunile umane, sunt mai puțin critice cu ele și cu alții, sunt ghidate de norme morale și etice solide, sunt capabile de o evaluare mai corectă a oamenilor, sunt absorbite de o anumită misiune în viață care le ocupă majoritatea energiei și sunt creative. (b) Lui îi lipsesc, în mod evident, multe dintre aceste caracteristici. El nu percepe prea corect realitatea, nu se acceptă pe el însuși și pe ceilalți, își face griji pentru detalii mărunte, îi lipsește într-o

mare măsură răspunsul emoțional, îi lipsește interesul social și nu are relații interpersonale profunde și încărcate de afecțiune. Dar este autonom (chiar dacă în mod excesiv), are valori morale și etice puternice și este creativ. Aceasta este încă o altă ilustrare a ideii că patologia diferă adesea de comportamentul sănătos în ceea ce privește gradul, nu natura.

8. Sunt înclinat să dau dreptate afirmației, dar nu sunt de acord că această convingere poate fi stabilită numai pe baza studiului indivizilor sănătoși; Fromm și Rogers au fost conduși spre aceeași concluzie pornind de la munca lor clinică. Vezi Capitolul 6, întrebarea 7a, și dezbaterea lui Rogers despre cum anumite instituții sociale încurajează renunțarea la autocunoaștere.
9. Gândiți-vă la sportivul profesionist care primește un salariu extrem de mare, dar el (sau, mai rar în societatea noastră, ea) devine atât de nefericit pentru că nu câștigă mai mult, încât stă retras cea mai mare parte a sezonului, îmbufnat și, probabil, își distruge cariera.
10. Gândiți-vă la un artist plastic căruia îi place să picteze și își valorizează propria muncă, dar care nu este apreciat de public și trăiește în mizerie. Prin urmare, este posibil să se plângă de condițiile fizice sau ceilalți să nu-i gratifice trebuința de respect și cu toate acestea să fie capabil de actualizare a sinelui?
11. Ar atribui Maslow comportamentul teroristului vreunui instinct nepermis? De ce nu? Ar putea fi atribuit comportamentul teroristului eșecului de a satisface una sau mai multe trebuințe din ierarhia lui Maslow; faptului de a fi fost amenințat, umilit sau rănit? (Vezi citatul de la întrebarea 4 din acest capitol.) Sau teroristul este mult mai ușor de manipulat de propagandiști deoarece nu a atins actualizarea sinelui? (Vezi citatul de la întrebarea 8, din capitolul acesta.)
12. Vezi Capitolul 17.

Rollo May
Psihologia existențială



Un psihanalist s-a îmbolnăvit de tuberculoză spre finalul celor treizeci de ani ai săi și lupta împotriva acestei maladii formidabile s-a dovedit a fi un punct de turnură al vieții sale. La momentul acela, nu fusese încă descoperită medicația eficientă. Astfel încât Rollo May aștepta oră după oră și zi după zi într-un sanatoriu din nordul statului New York verdictul care trebuia să-i prezică revenirea la sănătate, invaliditatea pe viață sau moartea. May și-a petrecut o mare parte a perioadei de internare citind și a făcut o descoperire surprinzătoare: angoasa lui profundă avea mult mai mult de-a face cu groaza nonființării, cum a fost descrisă de existențialiști precum Kierkegaard, și abia în al doilea rând cu constructul mecanic și metafizic de libido.

Din fericire, May s-a însănătoșit. Însă el a renunțat la orientarea sa psihanalitică, viața sa profesională urmând a fi devotată unei abordări existențiale a personalității.

Obiective

- *Să elaboreze o teorie a personalității bazată pe existențialism, o filosofie a naturii umane care accentuează asupra teoriei ființării (ontologie).*
- *Să arate că angoasa morții și neființei are o influență puternică (deși adesea inconștientă) asupra comportamentului nostru.*
- *Să reliefeze importanța afirmării noastre curajoase în lume și alegerii unui curs al vieții care împlinește potențialitățile noastre unice, în ciuda neantului ultim care ne așteaptă pe toți.*
- *Să demonstreze că avem potențialități înnăscute deopotrivă pozitive și negative și că trebuie să acceptăm și să învățăm să ne controlăm partea întunecată.*
- *Să adopte o abordare holistă care nu separă personalitatea în părți separate și nu consideră importante conflictele intrapsihice.*

- *Să mențină accentul pus de Freud asupra proceselor inconștiente, dar într-o modalitate holistică: lipsa de curaj ne determină să ascundem de noi înșine adevăruri importante despre noi înșine.*
- *Să arate că psihopatologia implică simptome de natură existențială: pierderea propriului sentiment al sensului vieții (intenționalitate) și incapacitatea de a împlini unul sau mai multe aspecte esențiale ale ființei (fiziologic, psihologic și social).*
- *Să descopere o metodă de psihoterapie care să ajute pacienții să-și recapete curajul de a exista în lume, să-și regăsească propria intenționalitate și să facă alegeri care să le împlinească potențialitățile unice.*

Scurtă biografie

Rollo Reese May s-a născut la 21 aprilie 1909 în Ada, statul Ohio, dar cea mai mare parte a copilăriei și-a petrecut-o în Marine City, statul Michigan. May și-a obținut licența în arte la Colegiul Oberlin, în 1930, apoi, urmând exemplul lui Erikson, a făcut turul Europei ca artist și profesor itinerant. În acest timp, a urmat școala de vară a lui Alfred Adler, a cărui muncă o admira, dar o considera cumva suprasimplificată. (Vezi May, 1975, p. 37; Reeves, 1977, pp. 251–263.)

May s-a întors în Statele Unite, iar în 1938 a obținut o licență în teologie de la Seminarul Teologic Prezbiterian din New York, unde s-a întâlnit pentru prima dată cu gândirea existențialistă, iar mai târziu a slujit într-o parohie din Montclair, statul New Jersey. A devenit însă mai interesat de psihologie și a urmat o formare în psihanaliză la Institutul William Alanson White, unde i-a cunoscut pe Fromm și Sullivan, a căror influență s-a revărsat asupra sa. May și-a început practica privată în 1946, iar în 1949 i-a fost conferit primul titlu de doctor în psihologie clinică al Universității Columbia. Cam în această perioadă el a suferit traumaticul acces de tuberculoză menționat mai sus, care l-a influențat considerabil mai mult decât educația sa formală să aleagă existențialismul. May s-a căsătorit cu Florence deFrees în 1938, din unirea lor rezultând un fiu și două fiice, iar la momentul morții sale era însurat cu Georgia Johnson.

May a publicat în jur de douăsprezece cărți, dintre care se distinge bestsellerul *Love and Will* (1969c), și numeroase articole. Pe lângă practica sa de psihoterapeut, el a predat la instituții precum Harvard, Yale, Princeton, Columbia, Dartmouth, Vassar, Oberlin, Universitatea New York și Noua Școală pentru Cercetare Socială. Rollo May a murit în urma unui atac de cord hiperemic la locuința sa din Tiburon, statul California, la 22 octombrie 1994.

Natura fundamentală a ființelor umane

Faptul-de-a-fi-în-lume (*Dasein*)

Fiecare dintre noi are o trebuință înnăscută de a exista în lumea în care s-a născut și de a obține un sens conștient și inconștient al sinelui, ca entitate autonomă și

distinctă. Cu cât mai puternic este acest **fapt-de-a-fi-în lume**[16] sau ***Dasein*** (*sein* = a exista sau a fi viu; *da* = acolo), cu atât mai sănătoasă este personalitatea.

Pentru a-şi împlini potenţialităţile înnăscute (adică, pentru a dezvolta *Dasein*-ul) este nevoie de un efort susţinut şi de curaj. Singura modalitate de a ne bucura de o viaţă cu sens este prin afirmarea şi reclamarea fiinţării noastre în lume — (dacă este nevoie) chiar şi în faţa constrângerilor sociale de a ne conforma, a normelor parentale eronate şi a însăşi ameninţării morţii:

> Pecetea curajului în a noastră eră a conformismului este capacitatea de a-ţi susţine propriile convingeri — nu cu obstinenţă sau sfidător (acestea sunt expresii ale defensivităţii, nu ale curajului), nici ca un gest de răzbunare, ci, pur şi simplu, deoarece aceasta este ceea ce crezi. Este ca şi cum cineva ar spune prin propriile acţiuni: „Acesta este sinele meu, aceasta e fiinţa mea"... [Astfel, prin autoafirmare şi] voinţă, fiinţa umană îşi trăieşte identitatea. „Eu" este acel „eu" din „eu pot". (May, 1969c, p. 243; 1973, p. 236. Vezi şi May, 1967b, pp. 37, 41–47, 55–61; 1967c, pp. 31–32; 1969a, pp. 13, 19, 45; 1972, pp. 40–41; 1977b, pp. 303–304.)

Nimeni altcineva nu-i poate spune unui individ cum sau ce să-fie-în-lume. Fiecare dintre noi trebuie să-şi descopere propriile potenţialităţi şi valori, iar cea mai bună modalitate de a o face este de a-şi trăi fiecare moment activ şi spontan. Chiar şi pulsiuni umane fundamentale, cum sunt sexualitatea şi agresivitatea, trec pe locul secund în faţa *Dasein*-ului. Pulsiunile sunt o abstracţiune, iar percepţia potrivit căreia noi le „avem" este dezumanizantă. Noi chiar *suntem* foamea, setea, sexualitatea, sentimentele şi ideile noastre, iar această experienţă este cu adevărat şi distinctiv umană. (Vezi May, 1967b, pp. 42–44; 1969a, p. 14; 1969b, pp. 73, 78.)

Modalităţi de a-fi-în-lume. Faptul-de-a-fi-în-lume implică trei modalităţi simultane şi interrelaţionate (sau „regiuni"): lumea obiectelor interne şi externe, care formează mediul nostru fiziologic şi fizic (***Umwelt***; literal, „lumea din jur"); lumea socială sau ceilalţi oameni (***Mitwelt***; literal, „cu lumea"); şi lumea psihologică a propriului sine, potenţialităţi şi valori (***Eigenwelt***; literal, „lumea proprie"). În timp ce unii dintre teoreticienii personalităţii preferă să se concentreze numai asupra uneia dintre aceste trei modalităţi, psihologia existenţială susţine că toate trei trebuie să fie în mod egal reliefate pentru a obţine o înţelegere reală a personalităţii umane. (Vezi May, 1967b, pp. 61–65.)

Umwelt este modalitatea care l-a preocupat cel mai mult pe Freud. Pe lângă mediul nostru fizic, ea cuprinde starea marcată de trebuinţe în care fiecare persoană a fost aruncată la naştere: foame, sete, somn şi aşa mai departe. Condiţiile în care ne-am născut, precum specificul trebuinţelor instinctuale, al unei înălţimi predeterminate genetic şi al unei culturi cu anumite expectaţii, reprezintă cele câteva aspecte ale existenţei pe care nu le putem controla prin

[16] Dificultăţile de traducere au împresurat psihologia existenţială. Aici, un cuvânt compus uşor de format în limba germană trebuie exprimat printr-o sintagmă, o metodă incomodă, care nu reuşeşte să transmită unitatea implicată de construct.

propriile noastre alegeri. Această împrejurare mai este uneori denumită **stare de aruncare** sau **facticitate**.

Mitwelt implică trebuința noastră inerentă de a forma relații interpersonale de dragul relațiilor, și nu pentru a sublima vreo pulsiune instinctuală. Nimeni nu poate obține o existență cu sens în izolare, așa cum au subliniat teoreticieni precum Adler, Fromm, Horney și Sullivan.

Eigenwelt reprezintă lumea exclusiv umană a conștiinței de sine (la fel ca în teoria rogersiană) sau conștiința că noi suntem centrul existenței noastre și recunoașterea potențialităților noastre specifice. Această modalitate este evidentă atunci când judecăm adecvat ce ne place sau nu ne place, ce avem sau nu avem nevoie sau evaluăm personal o anumită experiență. Invers, sentimentele de vid și înstrăinare de sine reflectă o distorsiune a *Eigenwelt*-ului. (Vezi May, 1967b, p. 63; 1967d; 1981.)

Spre deosebire de constructul eriksonian de identitate, *Eigenwelt* și *Dasein* nu depind de opiniile și de așteptările altor oameni. „Dacă stima ta de sine trebuie să se bazeze la nesfârșit pe validarea socială, atunci nu ai stimă de sine, ci o formă mai sofisticată de conformism social" (May, 1967b, p. 45; vezi și pp. 46–47, 79).

Neființa și angoasa

Deși aspectele subiective și obiective ale personalității sunt inextricabil întrețesute, există un singur fapt absolut al ființării în lume: moartea, de care niciunul dintre noi nu scapă vreodată. Existenței noastre mărunte i se poate pune capăt în orice moment prin capricii ale sorții precum un accident de automobil, glonțul unui criminal, un cutremur sau un atac de cord. Conștiința unui final definitiv al ființei noastre și distrugerea psihologică iminentă adusă de respingeri și jigniri evocă dureroasa emoție numită **angoasă**:

> Angoasa este aprehensiunea declanșată de amenințarea la adresa unei valori pe care individul o consideră esențială pentru existența sa ca personalitate... [Ea] este starea subiectivă a individului care devine conștient de faptul că existența sa poate fi distrusă, că se poate pierde pe sine și lumea sa, că poate deveni „nimic". (May, 1967b, p. 50; 1977a, p. 205. Vezi și May, 1973, pp. 34–80; 1977a, pp. 204–239; Reeves, 1977, pp. 66–99, 176.)

Angoasa se deosebește de spaimă (frică) prin faptul că este **ontologică** sau legată de existența umană. De exemplu, să presupunem că un profesor pe care îl cunoașteți și pe care îl respectați trece pe lângă dumneavoastră pe stradă fără să vă vorbească. Acest afront poate lovi direct în inima stimei dumneavoastră de sine. („Eu nu merit să fiu observat? Sunt un nimeni — un nimic?"), stârnind, astfel, o angoasă care vă bântuie mult după ce evenimentul a luat sfârșit. Ori dacă hotărâți că supraviețuirea este imposibilă fără iubirea unei anumite persoane (sau fără o anumită slujbă sau un alt simbol al statutului social), perspectiva pierderii acelei iubiri (sau slujbe, sau simbol) va declanșa o angoasă considerabilă.

Din contră, frica provocată de a sta pe scaunul unui dentist nu atacă *Dasein*-ul — și este, prin urmare, uitată imediat ce indidentul a luat sfârșit. „Angoasa este ontologică, frica nu... Angoasa poate fi înțeleasă numai ca o amenințare la adresa *Dasein*-ului" (May, 1967b, p. 51; 1977a, p. 205). Astfel, May atribuie angoasa nu unui conflict intrapsihic divizant sau vreunui pericol extern, ci unei ciocniri între ființă și amenințarea neființei. Prin urmare, angoasa este, într-o anumită măsură, un aspect normal și inevitabil al fiecărei personalități.

Angoasa ontologică ne confruntă pe fiecare dintre noi cu o provocare majoră. Această emoție neplăcută se intensifică de fiecare dată când alegem să ne realizăm *Dasein*-ul și ne luptăm să ne împlinim potențialitățile înnăscute, întrucât, afirmându-ne energic existența, ne amintim că, într-o zi, nu vom mai exista. Este mult prea tentant să reprimăm sau să intelectualizăm înțelegerea pe care o avem despre moarte, să ne negăm *Dasein*-ul și să optăm pentru siguranța aparentă a conformismului social și a apatiei. Adică, putem încerca să scăpăm de apăsarea neființei tratându-ne faptul-de-a-fi-în-lume (conștient sau inconștient) ca și cum ar fi lipsit de sens. „Conștiința morții este într-o mare măsură refulată în zilele noastre... [De fapt,] căile prin care refulăm moartea și simbolismul său sunt uimitor de asemănătoare cu acelea prin care în epoca victoriană era refulat sexul" (May, 1969c, p. 106). Cu toate acestea, demersul sănătos este de a accepta neființa ca pe o parte inseparabilă a faptului-de-a-fi. Aceasta ne va permite să ne trăim la maximum viața pe care o avem:

> Pentru a înțelege ce înseamnă să existe, individul trebuie să înțeleagă faptul că ar putea să nu existe, că pășește în fiecare clipă pe muchia ascuțită a posibilei anihilări și nu poate scăpa niciodată de faptul că moartea va sosi cândva, într-un moment necunoscut din viitor... Fără această conștiință a nonființării, existența este searbădă [și] ireală... Însă, din confruntarea cu neființa, existența primește vitalitate și caracter nemijlociit, iar individul trăiește experiența unei conștiințe mai înalte de sine, a lumii și a celor din jurul său... [Astfel] confruntarea cu moartea conferă vieții înseși cea mai neîndoioasă realitate. (May, 1967b, pp. 47–49. Vezi și Becker, 1973; May, 1969a, p. 30.)

Putința de a greși și vina

Nimeni, niciodată, nu se descurcă perfect cu cele trei moduri de a ființa în lume. Oricum am încerca, alegerile pe care le facem nu reușesc să realizeze unele dintre potențialitățile noastre înnăscute (o negare a *Eigenwelt*-ului). Empatia perfectă este imposibilă, așa că și cea mai bine intenționată persoană relaționează uneori cu alții părtinitor și nesatisfăcător (o negare a *Mitwelt*-ului). Și este ușor să uităm de comuniunea noastră cu natura și cu mediul și să ne percepem, în mod eronat, separați și deosebiți de *Umwelt*.

Astfel de eșecuri inevitabile trezesc **vina** ontologică, un alt aspect normal și necesar al fiecărei personalități. La fel ca în cazul angoasei, atitudinea ideală este de a ne accepta vina și de a o folosi în scopuri constructive — de exemplu,

 manifestând o umilință sănătoasă în privința eventualității propriilor greșeli și o ușurință de a ierta altora greșelile lor. (Vezi May, 1967b, pp. 52–55.)

Intenționalitate și semnificație

Spre deosebire de Freud, May atribuie o importanță considerabilă atât determinismului psihic, cât și finalismului. Într-o anumită măsură, cu toții suntem împinși de forțe din pruncie și copilărie, cu precădere aceia dintre noi care sunt mai nevrotici. Totuși, avem, de asemenea, libertatea și responsabilitatea de a ne lupta pentru acele obiective pe care le alegem. Oamenii sănătoși din punct de vedere psihic își pot imagina cu ușurință o stare viitoare dezirabilă, pregătindu-se, apoi, să se deplaseze în această direcție, o capacitate pe care May o numește **voință** sau **intenționalitate**.[17] (Vezi May, 1967a, pp. 45–53; 1967b, pp. 41, 65–71; 1969c, pp. 92–94, 223–272; Reeves, 1977, pp. 147–221.)

Potrivit lui May, un simț conștient și inconștient al finalității cuprinde toate aspectele existenței noastre — percepții, amintiri și așa mai departe. De exemplu, să presupunem că un individ vede o casă la munte. Un viitor chiriaș se va uita să vadă dacă este bine construită și dacă are suficient soare, un speculant imobiliar o va privi în primul rând cu gândul la eventualul profit sau eventuala pierdere pe care o poate aduce, iar o persoană care va da peste niște gazde neplăcute va fi mai înclinată să-i observe defectele. În fiecare caz, casa este aceeași, dar experiența depinde de intențiile privitorului. De asemenea, precum în teoria adleriană, obiectivele și planurile noastre de viitor afectează amintirile noastre din copilărie. (Vezi May, 1967b, p. 69; 1969c, p. 232.)

Pentru May, pierderea intenționalității reprezintă principala tulburare psihică a timpului nostru. „Miezul central al «nevrozei» omului modern... este subminarea trăirii propriei persoane ca responsabilă, slăbirea voinței sale și a capacității de a lua decizii" (May, 1969c, p. 184). May conchide, de asemenea, că sentimentele de neputință asociate sunt susceptibile de a duce la violență, o ultimă încercare de a dovedi că suferindul mai poate afecta semnificativ pe cineva. În timp ce Freud relicfează determinismul psihic pentru a distruge imaginea victoriană eronată potrivit căreia personalitatea este complet scutită de influențele și iraționalul copilăriei, May argumentează că în zilele noastre trebuie să punem accentul pe intenționalitate pentru a vindeca înstrăinarea noastră de sine și apatia din prezent:

> Fiecare are o nevoie de... sens; și, dacă nu o putem face posibilă, nici măcar probabilă, în societatea noastră, atunci va fi obținută pe căi distructive. Provocarea cu care ne confruntăm este aceea de a găsi modalități [sănătoase] prin care oamenii

[17] În *Love and Will* (1969c), May folosește atât termenul de *intenționalitate*, cât și pe acela de intenție pentru a descrie modul în care anticipăm viitorul. Totuși, el a ajuns să considere aceasta o eroare. Intenționalitatea privește capacitatea fundamental umană de a manifesta un comportament finalist și transpare din intențiile concrete ale persoanei (May, 1977b, p. 306). De asemenea, intenționalitatea traversează atât conștientul, cât și inconștientul, reprezentând, astfel, un simț mai profund al finalității decât voința, care este conștientă.

să poată obține sens și recunoaștere... Întrucât nicio ființă umană nu poate suporta experiența perpetuu paralizantă a propriei sale lipse de putere. (May, 1969c, p. 14; 1972, p. 179. Vezi și May, 1967a, p. 216; 1969c, pp. 16, 31, 162, 182–183; 1972, pp. 21–23, 243.)

Iubirea

O cale constructivă de afirmare a *Dasein*-ului este **iubirea**, o altă caracteristică ontologică importantă. „[Iubirea este] o încântare în prezența unei alte persoane și o afirmare a valorii și a dezvoltării sale în aceeași măsură cu afirmarea valorii personale" (May, 1973, p. 241; vezi și May, 1973, pp. 227, 238–246; 1967b, pp. 64–65, 75; 1969c, pp. 37–38, 72–79, 289–293, 302, 317–319; Reeves, 1977, pp. 100–146).

Iubirea implică întotdeauna amestecul a patru componente, însă în proporții variate. La fel ca în teoria freudiană, trebuința noastră de sex este satisfăcută prin reducerea pulsiunii și eliberarea fizică. Un alt aspect deosebit de important al iubirii este erosul, un efort de a se împlini prin unirea cu cei apropiați. Spre deosebire de sex, erosul presupune augmentări plăcute ale tensiunii precum gândul la persoana iubită și dorul după ea. Un exemplu notabil reprezintă pasiunea și vitalitatea lui Romeo, care o compară pe a sa Julieta cu nestematele rare și cu stelele de pe cer. Celelalte două caracteristici ale iubirii (cărora May le acordă o atenție considerabil redusă) sunt prietenia și simpatia (**philia**), similară „camaraderiei" lui Sullivan, și un devotament nonposesiv pentru binele celeilalte persoane (**agapé**), similar constructului dragoste-F („de ființare") al lui Maslow. Astfel, iubirea este o experiență bogată care cuprinde toate cele trei modalități de a-fi-în-lume: pulsiunile biologice (*Umwelt*), relația cu ceilalți (*Mitwelt*) și afirmarea sinelui și a valorilor personale (*Eigenwelt*).

Nu toate aspectele iubirii sunt plăcute. Iubirea poate duce, de asemenea, la o angoasă crescută, întrucât este capabilă de a declanșa atât dezastrul, cât și bucuria — după cum poți prea bine descoperi atunci când devii pentru prima dată părinte și realizezi că mult iubitul copil este prea vulnerabil la posibila neființă și la capriciile sorții. Prin urmare, abilitatea de a iubi necesită un a-fi-în lume bine statornicit. Dimpotrivă, răspândita pierdere a *Dasein*-ului și a intenționalității în societatea noastră a dus la o incapacitate de a trăi și de a exprima iubirea autentică. Am refulat erosul și l-am înlocuit cu o reliefare a aspectelor mecanice și depersonalizate ale sexului:

> Nu este nimic mai *puțin sexy* decât goliciunea împărtășită, așa cum vă puteți convinge oricând vizitând o tabără de nudiști. Este nevoie de infuzia imaginației (pe care o numesc... intenționalitate) pentru a transforma fiziologia și anatomia în [pasiune și eros]... [Totuși, astăzi] o contabilitate elaborată și liste de registre contabile — cât de des am făcut dragoste săptămâna aceasta?; mi-a acordat el (sau ea) suficientă atenție în cursul serii?; a fost preludiul suficient de lung? — [dau târcoale] în culisele dramei iubirii fizice, așa cum Freud spunea că o făceau părinții noștri... [și duc la] alienare, sentimente de singurătate și la depersonalizare... [De

SCURTĂ RECAPITULARE

Câțiva termeni existențiali importanți

Angoasă	Aprehensiune provocată de o amenințare la adresa existenței propriei personalități (adică, o amenințare la adresa *Dasein*-ului); conștiința că poți fi distrus, fizic sau psihic, transformându-te în nimic. De vreme ce moartea este singurul aspect inevitabil al existenței, angoasa, într-o anumită măsură, este o caracteristică normală a ființării umane (adică, ontologică).
Caracteristici ontologice	Acele calități care sunt specific umane, printre care *Dasein*-ul, angoasa, vina, intenționalitatea și iubirea.
Daimonic	Se referă la acele forțe înnăscute, atât salutare, cât și nepermise, capabile de a domina personalitatea individului, precum sexul, pasiunea și erosul, procrearea, furia, ostilitatea și căutarea puterii. Sănătatea psihică necesită ca daimonicul să fie acceptat și integrat în conștiință.
Eigenwelt	Lumea noastră cu potențialitățile și valorile sale („lumea proprie"). Una dintre cele trei modalități simultane și interrelaționate ale faptului-de-a-fi-în-lume.
Eros	O luptă plină de pasiune pentru realizarea sinelui prin unirea cu un celălalt apropiat, cuprinzând augmentări plăcute ale tensiunii, precum gândul la persoana iubită și dorul după ea. Una dintre cele patru componente ale iubirii, cea care este mult prea adesea negată sau refulată în societatea noastră.
Faptul-de-a-fi-în-lume (*Dasein*)	Un sentiment deopotrivă conștient și inconștient al sinelui, ca entitate distinctă și autonomă care există în lumea înconjurătoare fiziologică și fizică (*Umwelt*), a altor oameni (*Mitwelt*) și a propriului sine (*Eigenwelt*). Un *Dasein* puternic este esențial pentru personalitatea sănătoasă.
Intenționalitate	Capacitatea ființelor umane de a avea un simț deopotrivă conștient și inconștient al finalității; o caracteristică ontologică.
Iubire	O încântare în prezența unei alte persoane și o disponibilitate de a afirma deopotrivă valorile și dezvoltarea proprii și ale acelei persoane; o caracteristică ontologică. Iubirea implică întotdeauna un amestec a patru elemente, deși în proporții diferite: sex, eros, philia (prietenie și simpatie) și agapé (devoțiune nonposesivă).
Mitwelt	Lumea relației cu alți oameni („lumea-cu"). Una dintre cele trei modalități simultane și interrelaționate ale faptului-de a-fi-în-lume.
Ontologie	Teoria existenței sau a faptului-de-a-fi, în special a faptului de a fi o ființă umană.
Psihologie existențială	O filosofie a naturii umane, care pune accentul pe caracteristicile ontologice și pe necesitatea de a ne afirma *Dasein*-ul în ciuda inevitabilei morți care ne așteaptă pe toți.

Refulare	Excluderea din conștiință a oricăreia dintre caracteristicile ontologice.
Stare de aruncare (facticitate)	Un termen care se referă la acele câteva aspecte ale existenței în care suntem aruncați prin naștere și pe care nu le putem controla prin propriile noastre alegeri, precum a avea trebuințe instinctuale și o cultură cu anumite așteptări.
Umwelt	Lumea obiectelor interne și externe, care formează mediul nostru fiziologic și fizic („lumea-din jur"). Una dintre cele trei modalități simultane și interrelaționate ale faptului-de a-fi-în-lume.
Vină	Regret provenit din imposibilitatea de a-ți îndeplini toate potențialitățile înnăscute (o negare a *Eigenwelt*-ului), de a relaționa perfect cu ceilalți (o negare a *Mitwelt*-ului) și de a recunoaște întotdeauna comuniunea noastră cu natura (o negare a *Umwelt*-ului); o caracteristică ontologică.
Voință	Capacitatea conștientă a cuiva de a se deplasa înspre obiectivele alese de sine însuși.

> fapt, în timp ce] amabilul cetățean al epocii victoriene, bărbat sau femeie, era vinovat dacă trăia experiența sexuală, acum noi suntem vinovați dacă *nu* o trăim. (May, 1969c, pp. 40, 43–44; vezi și pp. 13–15, 30–33, 37–72, 102, 107, 111.)

Soluția incapacității noastre de a iubi este redescoperirea propriului *Dasein* și a propriei voințe și reunirea sexului cu erosul și pasiunea.

Daimonicul

Potrivit lui May, motivațiile noastre cuprind impulsuri înnăscute, care sunt atât salutare, cât și nepermise. Printre primele se numără sexul, pasiunea, erosul și procrearea, în timp ce ultimele cuprind ostilitatea, furia, cruzimea și căutarea puterii. Oricare dintre aceste aspecte este în măsură să domine personalitatea individului. May le numește **daimonice**, după un vechi cuvânt grecesc ce desemna atât divinul, cât și diabolicul. (Vezi M. H. Hall, 1967b, p. 29; May, 1969c, pp. 122–177; 1977b, pp. 304–306.)

Pentru a obține sănătatea psihică, trebuie să acceptăm în mod conștient daimonicul din noi și să încercăm să-l controlăm. Totuși, aceasta nu este o sarcină ușoară, întrucât este mult prea tentant să ne ocupăm numai de virtuțile noastre, refulând partea întunecată a personalității. O astfel de negare a daimonicului produce o inocență naivă, care are adesea consecințe dezastruoase, precum eșecul de a înțelege și de a împiedica un Hitler înainte de a fi prea târziu sau credința eronată că cineva poate ieși teafăr dintr-o confruntare armată precum aceea de la Kent State[18]; să nu fii conștient de rău înseamnă să fii cu ușurință distrus de el.

[18] Masacrul de la Kent State (sau masacrul de la 4 mai) a avut loc în 1970, când protestul unui grup de studenți de la Universitatea Kent la adresa invaziei americane în Cambodgia a fost înăbușit sângeros de Garda Națională din Ohio. (*N. t.*)

 Elementul daimonic căruia îi este permis să rămână inconștient poate fi proiectat asupra membrilor altor țări sau grupuri etnice, ducând la violență, asasinate și război.

Structura personalității

Întrucât noi suntem *Dasein*-ul nostru și tot noi suntem angoasa, vina și iubirea noastră, ar fi o cale înșelătoare — și depersonalizantă — atribuirea acestor caracteristici ontologice unor constructe structurale abstracte. Prin urmare, psihologia existențială adoptă o abordare holistă a personalității. Totuși, May acceptă importanța proceselor inconștiente și a unor mecanisme de apărare precum refularea, intelectualizarea, proiecția și formațiunea reacțională:

> Marea contribuție a lui Freud a fost translatarea îndemnului socratic „Cunoaște-te pe tine însuți" în noi profunzimi care cuprind, de fapt, un nou continent, continentul motivațiilor refulate, inconștiente... El a descoperit zonele vaste în care motivațiile și comportamentul — indiferent dacă este vorba de a crește copii, a face dragoste, a conduce o afacere sau a organiza un război — sunt determinate de dorințe inconștiente [și] angoase... (May, 1969c, p. 51, 182. Vezi și May, 1967c, pp. 22–23, 28; 1958/1967b, pp. 68, 79, 88–91; 1969a, p. 19; 1969c, pp. 132–133, 158, 174, 199, 205–206, 241, 260; 1973, p. 52.)

Refularea angoasei, erosului sau daimonicului (la care recurgem cu toții prea des) nu se datorează conflictului dintre două părți ale unei personalități fragmentate. Individului întreg îi lipsește curajul, el alege să nu trăiască astfel de caracteristici umane amenințătoare și (precum în teoria lui Fromm) să fugă de libertatea de a se cunoaște și de a fi el însuși — o decizie greșită care duce, inevitabil, la pierderea *Dasein*-ului.

Dezvoltarea personalității

Dezvoltarea unei personalități sănătoase poate fi împiedicată de diverse comportamente parentale patogene. Respingerea determină copilul să nege *Mitwelt*-ul și să se izoleze de alți oameni, în special atunci când este deghizată, ipocrit, într-o preocupare iubitoare. Înăbușirea exprimării naturale a voinței copilului tinde să ducă la o căutare nevrotică a securității, în timp ce *Dasein*-ul este sacrificat într-o încercare de a deveni obedient și angelic. Satisfacerea fiecărui capriciu al copiilor îi împiedică să-și formeze adevărata individualitate revoltându-se împotriva autorității parentale, la un astfel de răsfăț fiind în special predispus copilul unic (la fel ca în teoria adleriană):

> Există o mare tentație de a supraproteja [copilul unic]. Când strigă el, părinții aleargă; când se smiorcăie, părinții sunt abătuți; când el este bolnav, ei sunt vinovați; când el nu doarme, *ei* par să fie în pragul unei crize nervoase. Copilul devine puțin dictator în virtutea situației în care s-a născut... [Totuși] toată această atenție duce,

de fapt, la o considerabilă *reducere* a libertății copilului și el este nevoit, precum un prinț născut într-o familie regală, să poarte o povară pentru care copiii nu au fost niciodată făcuți. (May, 1969c, p. 120. Vezi și May, 1969a, pp. 17–18; 1969c, pp. 119, 140, 278; 1972, pp. 113–114, 123–126, 144, 159, 176; 1973, pp. 195–196; 1975, pp. 56–58.)

În cea mai mare parte totuși, psihologia existențială acordă o atenție relativ scăzută dezvoltării personalității.

Aplicații suplimentare ale psihologiei existențialiste

Interpretarea viselor

Întrucât intenționalitatea și *Dasein*-ul implică aspecte atât conștiente, cât și inconștiente, May recurge adesea la vise pentru a obține informații despre faptul-de-a-fi-în-lume al unui individ. Fiecare visător folosește simboluri personale pentru a exprima anumite idei, astfel încât poate fi nevoie de asociere liberă pentru a dezvălui semnificația acestui limbaj personal. Însă, de vreme ce May vede personalitatea ca pe un întreg unitar, el respinge ideea unei componente freudiene de cenzurare a visului. Prin urmare, abordarea interpretării visului de către May tinde să fie mai directă decât aceea a lui Freud.

Un pacient impotent a visat că terapeutul îi introdusese în cap o pipă metalică, al cărei capăt ieșea prin partea de jos ca un penis erect. Această soluție pasivă reflecta pierderea *Dasein*-ului său și dependența patologică de alți oameni, precum și imaginea sa defectuoasă despre el însuși — o mașină de sex dotată cu creier, dar fără inimă. Un student care a participat la mișcări violente de protest s-a dovedit a compensa sentimente inconștiente de intensă neputință, așa cum au arătat coșmaruri recurente în care părinții și verii săi nu îl cunoșteau și el a dispărut, nejelit, în Oceanul Pacific. Un alt tânăr, care abia începuse să-și descopere și să-și accepte puterea și *Dasein*-ul, a relevat acest progres prin diverse vise. În unul dintre acestea era un iepure, vânat de lupi, care s-a întors și și-a atacat urmăritorii. În altul, se urca pe o scară cu trepte șubrede, pe care le ținea să nu se rupă.

Unele vise nu pot apărea până când individul nu a luat o decize adecvată în viața diurnă. Un vis care relevă natura dominatoare a unui angajator (sau a unui părinte) poate fi posibil numai după ce visătorul a hotărât să părăsească slujba respectivă (sau să plece de acasă). Astfel de vise, la fel ca percepțiile și amintirile, sunt o funcție a intenționalității. (Vezi May, 1967b, pp. 77, 88; 1960; 1969b, p. 80; 1969c, pp. 56–57; 1972, pp. 36, 50, 133, 139; 1975, pp. 125 și următoarele; May & Caligor, 1968.)

Psihopatologia

Precum Erikson și Maslow, May avertizează că nu se poate obține o teorie completă a personalității numai din studiul psihopatologiei. Totuși, datele clinice

 sunt inestimabile, întrucât transcend apărările noastre zilnice și relevă aspecte vitale ale naturii umane:

> Este un lucru să discuți ipoteza potrivit căreia agresiunea provine din frustrare, dar altceva este să vezi tensiunea unui pacient, fulgerele de mânie sau ură din ochii săi, postura sa încleștată paralitic și să auzi vaietele sale de durere pe jumătate înăbușite, retrăind un episod petrecut cu ani în urmă, când tatăl său l-a biciuit deoarece, nu din vina sa, bicicleta îi fusese furată... Astfel de date sunt empirice în cel mai profund înțeles al termenului. (May, 1969c, p. 19.)

Psihopatologia ca Dasein *restrâns.* Individul sănătos se bucură de un *Dasein* puternic și trăiește activ și cu un țel în *Umwelt*, *Mitwelt* și *Eigenwelt*. Dimpotrivă, psihopatologia implică o pierdere a voinței și subjugarea unei modalități de a ființa-în-lume de către o alta.

De exemplu, suferindul ar putea respinge relațiile interpersonale (*Mitwelt*), considerându-le ireconciliabile cu nevoile și valorile sale (*Eigenwelt*). Sau *Eigenwelt*-ul poate fi sacrificat *Mitwelt*-ului, individul devenind un cameleon social și încercând în mod constant să se adapteze dorințelor celorlalți. Ori suferindul poate nega *Umwelt*-ul și o pulsiune importantă precum sexualitatea, pentru a se conforma cerințelor parentale. Oricare i-ar fi forma, o astfel de restrângere sau pierdere a *Dasein*-ului duce la înstrăinare de sine, apatie și o incapacitate de a trăi propria existență ca fiind reală. „Procesul nevrotic fundamental în zilele noastre este refularea sensului ontologic, pierderea [propriului] sens al ființării" (May, 1967b, p. 86; vezi și May, 1969b, p. 75; 1969c, pp. 111, 212–218, 244).

Cauze ale psihopatologiei. Pentru May, ca și pentru Freud, psihopatologia poate fi provocată de traume care au loc la începutul vieții. De exemplu, iubirea, înțelegerea și voința copilului pot fi distruse de comportamente parentale patogene precum hiperprotecția, permisivitatea excesivă, dominarea, respingerea și ipocrizia. Totuși, de vreme ce scopul lui May este de a descătușa teoria personalității din lanțurile determinismului psihic, el preferă să reliefeze aspectele finaliste ale psihopatologiei.

Potrivit lui May, incapacitatea suferindului de a accepta angoasa ontologică și vina duce la o alegere extrem de proastă: aceea de a neutraliza amenințarea nonființării sacrificând *Dasein*-ul. Dar abandonarea propriilor potențialități interioare prin încercarea de a fi ceea ce doresc ceilalți, negând *Mitwelt*-ul și trăind ca un pustnic, sau respingerea propriilor pulsiuni biologice înseamnă a fi întotdeauna în pragul singurătății și al frustrării. Paradoxal, iată, căutarea siguranței exclusiv în exterior generează suferindului o existență pe cât de limitată, pe atât de ușor de distrus și provoacă o angoasă și o vină chiar mai mari. (Invers, persoana sănătoasă, care afirmă *Dasein*-ul și acceptă cu ușurință toate cele trei modalități de a-fi-în-lume, este mult mai puțin vulnerabilă amenințărilor în oricare dintre ele.) Astfel, May, precum majoritatea teoreticienilor, consideră că psihopatologia este o diferență de grad, și nu de natură. (Vezi May, 1969c, pp. 16, 20–21, 25–26; Reeves, 1977, pp. 69–71, 87, 119.)

Forme de psihopatologie. Psihologii existenţiali privesc cu dezaprobare nomenclatura psihiatrică standard, pe care o consideră o altă abstracţiune depersonalizantă. May nu este total împotriva folosirii terminologiei diagnostice, atâta timp cât nu devine o dogmă şi nu împiedică o înţelegere reală a pacientului. El susţine că majoritatea pacienţilor moderni suferă de nevroză obsesiv-compulsivă şi conchide că aceasta reprezintă în mod tipic efortul de a obţine o imagine asupra sensului personal, dar îndreptat într-o direcţie greşită.

Un tânăr a suferit pe parcursul unei copilării cu un înalt potenţial patogen, în care a avut parte de răsfăţul unei mame seductive, de respingerea unui tată care rămânea supărat câteva săptămâni din cauza unor motive banale şi de umilinţă din partea celor de aceeaşi vârstă. Pentru a supravieţui în acest climat virulent emoţional, el şi-a negat puterea de a alege şi a devenit în totalitate supus. Drept rezultat, potenţialităţile sale asertive au ieşit la suprafaţă într-o formă indirectă şi distorsionată: un ritual compulsiv zilnic, conform căruia trebuia să-şi ridice pătura într-un moment precis înainte de a se da jos din pat, să se îmbrace punându-şi hainele într-o anumită ordine, să-şi ia micul dejun într-o manieră rigidă şi predeterminată şi aşa mai departe, căci, altfel, ceva îngrozitor i s-ar fi întâmplat unui membru al familiei sale. „Ceea ce ne izbeşte imediat la acest sistem complex este *imensa putere* pe care i-o conferă. Orice acţiune întâmplătoare a lui ar fi putut decide dacă cineva trăia sau murea" (May, 1972, p. 130; vezi şi May, 1969a, pp. 22–23; 1969c, pp. 27, 196; 1972, pp. 126–137).

Psihoterapia

Fundamentul teoretic. Scopul psihoterapiei existenţiale este acela de a ajuta pacienţii să-şi recupereze *Dasien*-ul refulat, să-şi integreze daimonicul în conştiinţă, să-şi recapete voinţa pierdută, să-şi asume responsabilitatea pentru vieţile lor şi să facă alegeri care să ducă la realizarea propriilor lor potenţialităţi interioare. „Obiectivul terapiei este ca pacientul *să-şi resimtă existenţa ca fiind reală*... ceea ce implică a deveni conştient de propriile potenţialităţi şi a deveni capabil să acţioneze pe baza lor" (May, 1967b, p. 85; vezi şi pp. 37, 80, 86).

Deşi May păstrează termenul freudian de *pacient*, el este în asentiment cu Kelly, considerându-l înşelător de pasiv; schimbarea propriei personalităţi necesită un efort şi un curaj considerabile. May este de acord, de asemenea, că terapeutul trebuie să fie suficient de flexibil pentru a înţelege şi utiliza constructele şi limbajul fiecărui pacient, şi nu de a încerca să impună întregii umanităţi un cadru teoretic unic. „Mişcarea analizei existenţiale este un protest faţă de tendinţa de a aşeza pacientul în tiparele croite după propriile preconcepţii [ale terapeutului]" (May, 1967c, p. 8; vezi şi May, 1969a, pp. 22–23; 1969c, pp. 196–197).

Tehnici terapeutice. Psihoterapeutul existenţial se străduieşte să dezvolte o relaţie autentică şi empatică cu pacientul, precum în psihoterapia rogersiană. Poate fi utilizată o diversitate de proceduri terapeutice, printre care interviurile faţă în faţă şi acceptarea necondiţionată rogersiană, deducerea informaţiilor vitale

din mişcările corporale ale pacientului (precum în teoria adleriană) şi/sau divanul freudian şi asocierea liberă. Indiferent de metodele concrete, principalul scop al terapeutului este de a trezi voinţa pacientului şi capacitatea sa de a alege. „[Dacă] nu se ajunge la intenţionalitatea pacientului, el... nu se va dedica niciodată pe deplin, el nu va fi niciodată deplin *în* analiză" (May, 1969c, p. 248; vezi şi May, 1967b, pp. 45, 78, 84, 87; 1967c, pp. 5, 27; 1969a, p. 21; 1969b, p. 76; 1969c, pp. 91, 231–232, 235, 241, 246–272).

Potrivit lui May, principalul scop al asocierii libere este acela de a releva intenţiile conştiente şi inconştiente ale pacientului. Printre alte metode de a ridica problema intenţionalităţii se numără întrebările directe, precum „Ce doreşti astăzi de la mine?" sau „De ce ai venit astăzi?" Iar orice exprimări timide ale voinţei pacientului, precum „probabil pot încerca să fac asta şi asta", capătă întotdeauna atenţia terapeutului.

Rezistenţă şi transfer. Pentru o persoană care a renunţat la *Dasein* şi la intenţionalitate, perspectiva asumării responsabilităţii şi alegerii unui curs în viaţă este foarte ameninţătoare. Aceste temeri, şi nu vreo pulsiune nepermisă, trezesc rezistenţele descrise de Freud. Totuşi, May este de partea lui Freud în disputa asupra plăţii terapiei, considerând că aceasta contribuie la depăşirea unor astfel de dificultăţi. „Întreaga semnificaţie a rezistenţei şi a refulării este aceea de a mărturisi angoasa şi durerea ce acompaniază revelaţiile despre propriul sine. Dintr-un singur motiv este bine ca pacientul să-şi plătească şedinţele; dacă nu va profita suficient de mult atunci când plăteşte, nu se va alege cu nimic de pe urma unui lucru primit gratis!" (May, 1969c, p. 165; vezi şi May, 1967b, p. 79).

May consideră transferul drept una dintre contribuţiile importante ale lui Freud şi este de acord că pacienţii deplasează adesea sentimente şi comportamente de la persoane apropiate din trecut (precum părinţii) asupra terapeutului. Dar, încă o dată, el avertizează că un accent excesiv asupra trecutului pacientului nu poate decât să-i erodeze acestuia simţul responsabilităţii. Transferul implică şi forţe din prezent, întrucât pacientul tipic este adesea imatur din punct de vedere emoţional, încât caută un salvator iubit şi omnipotent, iar terapeutul devine o ţintă firească pentru aceste dorinţe şi sentimente actuale. (Vezi May, 1967b, pp. 83–85, 89; 1969a, pp. 16–17.)

Psihoterapie şi reformă socială. La fel ca Fromm, May susţine că societatea noastră este în multe sensuri patogenă. El afirmă că tehnologia şi tehnica au copleşit erosul şi pasiunea, astfel încât suntem mai preocupaţi să funcţionăm ca nişte maşini bine unse, decât cu grijă şi cu iubire. May este foarte critic în privinţa unor astfel de comportamente inumane precum Războiul din Vietnam, discordia interrasială, vacarmul discordant şi hoardele lipsite de chip ce populează metroul la orele de vârf, impersonalitatea uniformizantă a corporaţiilor şi a universităţilor gigant, precum şi a profesorilor care scriu cărţi fără sens deoarece sunt mult mai preocupaţi să-şi lungească lista de publicaţii, decât să urmărească adevăruri incitante, a reclamelor televizate care folosesc minciuni subtile pentru a vinde diverse produse şi a conducătorilor aparatului de stat, care îşi dovedesc disprețul

ce ni-l poartă „explicându-ne" politica națională prin eschivări și cuvinte cu dublu înțeles. În final, perspectiva hidoasă a războiului nuclear ni se arată tuturor la orizont. (Vezi May, 1969c, pp. 31, 96, 185; 1972, pp. 29–31, 53–54, 68–71, 243.)

May nu împărtășește tendința lui Fromm de a propune o remodelare radicală a societății. Totuși, el pune accentul asupra faptului că trebuie să obținem o distribuiție mai echitabilă a autorității și a responsabilității.

Literatură și artă

Relativ puținii oameni care intră în psihoterapie sunt, în cea mai mare parte, deosebit de sensibili și de talentați. Ei suferă de conflicte pe care persoana medie a reușit să le refuleze sau raționalizeze, dar care devin, de obicei, probleme sociale majore în anii care urmează. Literatura și arta reprezintă, de asemenea, comunicări din partea inconștientului unei persoane care trăiește la frontiera psihologică a societății și ilumineză conflicte umane vitale care nu au câștigat până acum o recunoaștere universală.

De exemplu, romane precum *Străinul* lui Camus și *Castelul* lui Kafka oferă un tablou captivant al înstrăinării omului de lume și de aceia pe care pretinde că îi iubește. Dramaturgi precum Beckett, Pinter, Genêt și Ionesco au adus pe scenă profunda noastră alienare și incapacitate de a comunica unul cu altul la un nivel cu adevărat uman. Povestirea *Billy Budd* a lui Melville descrie pericolele inocenței, personajul care-i dă titlul fiind în cele din urmă distrus din cauza orbirii sale în fața naturii diabolice a unui coleg marinar. Inocența este, de asemenea, o temă a popularului film *Ultimul spectacol cinematografic*, în care femei private de orice putere economică sau politică recurg la o mască de puritate și la viclene mașinațiuni sexuale într-un efort de a-și contura sensul personal. Cruzimea daimonicului este viu portretizată de măcelul emoțional reciproc al personajelor principale din *Cui i-e frică de Virginia Woolf?* Și artiști ca Cézanne, Picasso și Van Gogh exprimă vizual depersonalizarea noastră, pictând oameni care sunt efectiv fragmentați. (Vezi May, 1967b, p. 57; 1967c, pp. 16–17; 1969c, pp. 21–24, 110–111, 128, 148–149; 1972, pp. 49–50, 68, 116, 205–211, 253; 1973, pp. 17–18, 58–59; 1985.)

Evaluarea teoriei

Critici și controverse

Confuzii și contradicții. Prea adesea, May nu reușește să definească și/sau să interelaționeze constructele cu suficientă claritate. De exemplu, *intenționalitate* este utilizat în patru moduri diferite. Opusul *apatiei* este uneori definit drept iubire și alteori drept grijă. Și nevroza este asemuită când cu refularea propriului sens ontologic, când cu un conflict între două modalități diferite de a nu se împlini pe sine (May, 1969c, pp. 29, 89, 247; Reeves, 1977, pp. 57–60, 63, 135–136, 209–210).

Constructe importante dispar complet de la o carte a lui May la cealaltă, lăsând să planeze o îndoială considerabilă asupra a ceea ce este esențial pentru teoria sa.

Până și un concept fundamental, precum *Dasein*, este, practic, ignorat în două dintre operele sale principale, *Love and Will* (1969c) și *Power and Innocence* (1972). Discuțiile lui May despre cauzele și dinamica nevrozei par vagi în comparație cu teoriile altor psihologi de orientare umanistă, precum Horney și Rogers.

Lipsa de originalitate. May a fost criticat pentru prezentarea intenționalității în anul 1969 drept o achiziție complet nouă a gândirii psihologice, la 10–50 de ani după teoriile de orientare finalistă ale lui Adler, Jung și Allport. Termenii lui May de putere și inocență sunt în mare măsură similari cu conceptele adleriene de luptă pentru superioritate și complex de inferioritate. Sacrificarea *Mitwelt*-ului pentru *Eigenwelt* (sau invers) și creșterea corespunzătoare a angoasei sunt similare cu ideea lui Horney de fugă de oameni (invers: de trebuință de afecțiune umană) și cu cercul vicios ce rezultă de aici. (Vezi Figura 5.1.)

Lipsa rigorii științifice. Abordarea existențială a științei tinde să dea la o parte cuantificarea și analiza statistică, un punct de vedere pe care majoritatea psihologilor moderni l-ar respinge. May face afirmații generalizante (de exemplu, majoritatea americanilor sunt fără milă) fără a se baza pe date concrete (1972, p. 53), conferind scrierilor sale un distinct ton predicator, frommian.

Cercetarea empirică

Unii psihologi existențiali au ales să elaboreze măsurători obiective ale personalității și există chestionare menite să măsoare constructe precum lipsa de sens sau „vacuumul existențial" (Crumbaugh, 1968) și „moralul" existențial și identitatea (Thorne & Pishkin, 1973). Alți cercetători au încercat să stabilească dacă suntem motivați de temeri inconștiente puternice de moarte, așa cum pretind existențialiștii. Din nefericire, această zonă este asediată de dificultăți metodologice. Procesele inobservabile, inconștiente, nu sunt ușor de studiat într-un laborator de cercetare. Cu atât mai mult, teama de moarte este o variabilă complicată și multidimensională: este parțial conștientă și parțial inconștientă și teama de neant este numai unul dintre câteva motive ale temerii de moarte. (Mai sunt teama de suferință fizică, temeri legate de impactul psihologic și economic pe care moartea îl va avea asupra persoaneor iubite și incapacitatea de a realiza scopuri importante.) Astfel, rezultatele au fost prea echivoce pentru a fi trasă vreo concluzie definitivă. (Vezi Schulz & Ewen, 1993, pp. 390–397.) Totuși, în general, psihologia existențială nu a generat o cercetare empirică prea amplă.

Contribuții

Pentru unii psihologi, idei precum faptul-de-a-fi-în-lume oferă o nouă modalitate utilă de conceptualizare a personalității umane. Opera lui May și a altora i-a determinat pe unii clinicieni să adauge o nouă categorie la lista de diagnostice, anume „nevroza existențială", care se referă la sentimente cronice de alienare și

la credința că viața este lipsită de sens. May a subliniat aspecte importante și semnificative ale temerii noastre de moarte refulate și ale dificultății de a ne afirma adevăratele valori și *Dasein*-ul într-o lume periculoasă și imprevizibilă. *Love and Will* (1969c) s-a concentrat asupra unor aspecte importante precum intenționalitatea și responsabilitatea personală și a devenit un bestseller în Statele Unite. Iar scrierile lui May reprezintă gândurile unui psihoterapeut sensibil și perspicace.

În calitate de comentariu asupra timpurilor noastre, cărțile lui May cuprind idei interesante și importante. Dar ca teorie a personalității, abordarea sa pare să aibă prea multe puncte nevralgice pentru a constitui o unitate de sine stătătoare viabilă. Date fiind aceste deficiențe și complexitatea conceptuală a majorității abordărilor alternative (Binswanger, Boss), psihologia existențială pare destinată să ocupe o poziție secundă față de teoriile umaniste similare discutate în capitolele anterioare.

Propuneri de lectură

Constructele existențiale ale lui May sunt cel mai pe larg prezentate în patru articole (1958/1967b, 1958/1967c, 1969a, 1969b), iar printre cărțile sale interesante și provocatoare se numără *Man's Search for Himself* (*Omul în căutarea propriului sine*) (1973), *Love and Will* (*Iubire și voință*) (1969c), *Power and Innocence* (*Putere și inocență*) (1972) și *The Meaning of Anxiety* (*Sensul angoasei*) (1977a). De asemenea utilă, deși uneori dificilă, este o analiză amănunțită a teoriei lui May de către Reeves (1977).

Recapitulare

Psihologia existențială este o filosofie a naturii umane care caută să explice forme moderne de psihopatologie precum apatia și depersonalizarea. Un exponent de marcă al acestei abordări este Rollo May.

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE**. *Faptul-de-a-fi-în-lume* (*Dasein*): Fiecare dintre noi are o nevoie inerentă de a exista în lumea în care s-a născut și de a obține un sens conștient și inconștient al propriei persoane ca entitate autonomă și distinctă. Acest fapt-de-a-fi-în-lume (*Dasein*) cuprinde trei modalități simultane și interrelaționate: mediul nostru înconjurător fizic și fiziologic (*Umwelt*), lumea socială a altor oameni (*Mitwelt*) și lumea psihologică a propriului sine, a propriilor valori și potențialități (*Eigenwelt*). Afirmarea *Dasein*-ului este o sarcină care necesită un efort constant, curaj și o dorință de a accepta libertatea și responsabilitatea de a-și alege propriul drum în viață. *Neființă și angoasă*: Moartea este un aspect al faptului-de-a-fi-în-lume de care nu scapă niciodată niciunul dintre noi și care poate pune capăt existenței noastre în orice moment. Perspectiva eventualei aneantizări trezește angoasa, care, într-o anumită măsură, reprezintă un aspect normal și inevitabil

al oricărei personalități. *Vina*: Nimeni nu-și împlinește niciodată toate potențialitățile înnăscute și nici nu se adaptează perfect la cele trei modalități de a-fi-în-lume. Aceste eșecuri stârnesc vina, care, într-o anumită măsură, reprezintă, de asemenea, un aspect normal și inevitabil al fiecărei personalități. *Intenționalitatea*: Noi suntem alegerile noastre, iar planurile noastre de viitor cuprind toate aspectele personalității noastre — percepții, amintiri, vise și așa mai departe. Pentru May, principalul simptom al nevrozei moderne este pierderea voinței și a responsabilității personale. *Iubirea*: Iubirea reprezintă întotdeauna un amestec a patru elemente, deși în proporții diferite: sex, eros, philia și agapé. Nevroza modernă implică, în mod tipic, refularea erosului și a pasiunii, ducând la o sexualitate mecanică și nesatisfăcătoare. *Daimonicul*: Deși distructivitatea umană este cauzată în mare parte de lipsa de putere rezultată din pierderea *Dasein*-ului, noi avem, de asemenea, dorințe înnăscute potențial puternice care sunt atât salutare, cât și nepermise. Pentru a obține sănătatea psihică, trebuie să acceptăm conștient daimonicul și să încercăm să-l controlăm.

2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII**. May adoptă o abordare holistică a personalității și respinge utilizarea constructelor structurale specifice. Totuși, el acceptă importanța inconștientului, a refulării și a altor mecanisme de apărare freudiene.
3. **DEZVOLTAREA PESONALITĂȚII**. May avertizează asupra faptului că greșeli parentale dăunătoare precum hiperprotecția, permisivitatea exagerată, dominarea, respingerea și ipocrizia pot distruge independența și *Dasein*-ul copilului. Totuși, el acordă în general o atenție redusă dezvoltării personalității.
4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE**. *Interpretarea viselor*: De vreme ce intenționalitatea și *Dasein*-ul cuprind atât aspecte inconștiente, cât și conștiente, May recurge adesea la vise pentru a obține informații despre faptul-de-a-fi-în-lume al unei persoane. Întrucât el consideră personalitatea un întreg unitar, respinge ideea unei componente de cenzurare a visului în favoarea unei abordări mai directe a interpretării visului. *Psihopatologia*: Nevroza este caracterizată printr-o incapacitate de a accepta angoasa ontologică și vina, care determină suferindul să încerce să neutralizeze amenințarea neființei sacrificând *Dasein*-ul. O modalitate de a-fi-în-lume poate fi subjugată alteia, cum ar fi respingerea relațiilor interpersonale într-o tentativă de a conserva propriile nevoi și valori (sacrificarea *Mitwelt*-ului în favoarea *Eigenwelt*-ului). Această abandonare a adevăratelor nevoi și potențialități ale persoanei duce la o pierdere a intenționalității și a *Dasein*-ului, la o angoasă ridicată și la o incapacitate de a trăi ca reală experiența propriei existențe. *Psihoterapia*: Obiectivul psihoterapiei existențiale este de a ajuta pacienții să-și recupereze *Dasein*-ul refulat, să-și integreze daimonicul în conștiință, să-și recapete voința pierdută, să-și asume responsabilitatea pentru propriile vieți și să facă alegeri care să ducă la împlinirea propriilor potențialități înnăscute. Terapeutul procedează eclectic și poate folosi diverse tehnici (de exemplu, freudiene, rogersiene). *Literatură și artă*: May găsește multe exemple importante ale

gândirii existențialiste în literatură și artă și face adesea referire la aceste surse în scrierile sale.

5. **EVALUAREA**. May a fost criticat pentru confuzii și contradicții teoretice, pentru eșecul în a propune un set consecvent de concepte, pentru o explicare inadecvată a cauzelor și dinamicii nevrozei, o lipsă de originalitate și o lipsă de rigoare științifică. Contribuțiile sale cuprind reliefarea unor aspecte importante precum intenționalitatea, responsabilitatea personală, angoasa și teama noastră de moarte refulată, critici utile și intuiții în privința societății noastre prezente și cărți care au obținut o largă popularitate.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. Gândiți-vă la cazul prezentat în Anexă. (a) Potrivit lui May, o persoană care și-a sacrificat *Dasein*-ul și intenționalitatea este amenințată de nevoia de a-și alege propriul drum în viață. „Miezul central al «nevrozei» omului modern... [este] slăbirea voinței sale și a capacității de a lua decizii." Susține cazul acestui tânăr convingerea lui May? (b) Dacă acest tânăr ar fi fost copil unic, comportamentul părinților săi ar fi respectat așteptările lui May?
2. Teoria lui May a fost criticată pentru lipsa de originalitate. Comparați fiecare dintre aceste idei cu concepțiile înrudite ale teoreticienilor menționați între paranteze. Confirmă aceste afirmații criticile? De ce da sau de ce nu? (a) Sentimente intense de neputință pot fi ascunse în spatele unor încercări violente de a acționa autoritar. (Adler) (b) Refularea *nu* este provocată de alungarea unui material de către o parte a personalității în altă parte, întrucât personalitatea este unitară și holistă. Individului ca întreg îi lipsește curajul și el alege să nu trăiască experiența unui material amenințător, precum angoasa sau daimonicul. (Adler) (c) Nevroza poate lua forma respingerii relațiilor interpersonale (*Mitwelt*) pentru a proteja propriile trebuințe și valori (*Eigenwelt*) ori a sacrificării *Eigenwelt*-ului pentru *Mitwelt* și a încercării de a se adapta dorințelor celorlalți. (Horney) (d) Una dintre modalitățile de a se elibera de teama neființei este prin intermediul aparentei siguranțe a conformismului social. (Fromm) (e) Nimeni altcineva nu-i poate spune unei persoane cum sau ce să-fie-în-lume; fiecare dintre noi trebuie să-și descopere propriile potențialități și trebuințe. (Rogers)
3. May susține că *Eigenwelt*-ul trebuie să fie independent de opiniile și de așteptările altor oameni, întrucât adoptarea unor norme externe va duce, în cele din urmă, la o pierdere a *Dasein*-ului și la sentimente mai puternice de alienare. Erikson afirmă că identitatea necesită solidaritate socială sau validarea de către cei apropiați. Sunteți de acord cu May sau cu Erikson? De ce?
4. (a) May afirmă că principala cauză a angoasei este teama de neființă. Horney susține că angoasa rezultă din refularea sinelui real și a dorințelor reale ale individului. Cum ar putea fi interpretate complementar aceste opinii, și nu în contradictoriu? (b) Horney atribuie angoasa conflictului intrapsihic, în timp

ce concepția lui May despre personalitate ca întreg unitar exclude posibilitatea conflictului interior. Ce perspectivă preferați? De ce?

5. Dați un exemplu din viață sau din literatură care să susțină ideea lui May potrivit căreia pentru afirmarea energică a *Dasein*-ului este nevoie de un considerabil curaj.
6. Un critic al teoriei existențialiste susține că, dacă am fi fost atât de copleșiți de frica de moarte, nu ne-am fi petrecut atât de mult timp privind actele de o violență extremă frecvente în filme și în programele de televiziune. Explicați două motive pentru care această afirmație nu este în mod necesar corectă.
7. Dați un exemplu pentru a arăta că mai mulți oameni care văd exact același obiect îl pot percepe destul de diferit datorită intențiilor lor diferite.
8. May conchide că un comportament obsesiv-compulsiv poate conferi suferindului „extraordinare" sentimente de putere. (Vezi secțiunea referitoare la formele de psihopatologie.) Studiați secțiunea 10 a istoricului de caz din Anexă. Ce alte motive (posibil inconștiente) s-ar putea afla în spatele acestui comportament?
9. Potrivit lui May, încercarea nevroticului de a reduce angoasa și de a se simți în siguranță restrângând *Dasein*-ul are un efect paradoxal: duce la o existență atât de limitată, încât poate fi mult mai ușor distrusă. (a) Este valabilă această aserțiune pentru istoricul de caz prezentat în Anexă? (b) Dacă eu devin obsedat de muncă și îmi ignor familia pentru a-mi petrece majoritatea timpului scriind manuale, cum îmi va afecta această atitudine angoasa și vina ontologice? (c) A deveni o persoană altruistă, care ține numai la alți oameni și deloc la sine însuși, este o cale adecvată de a evita pericolele unei existențe limitate?
10. Un terorist aruncă în aer o clădire dintr-o țară străină detestată. Cum ar explica May comportamentul teroristului?

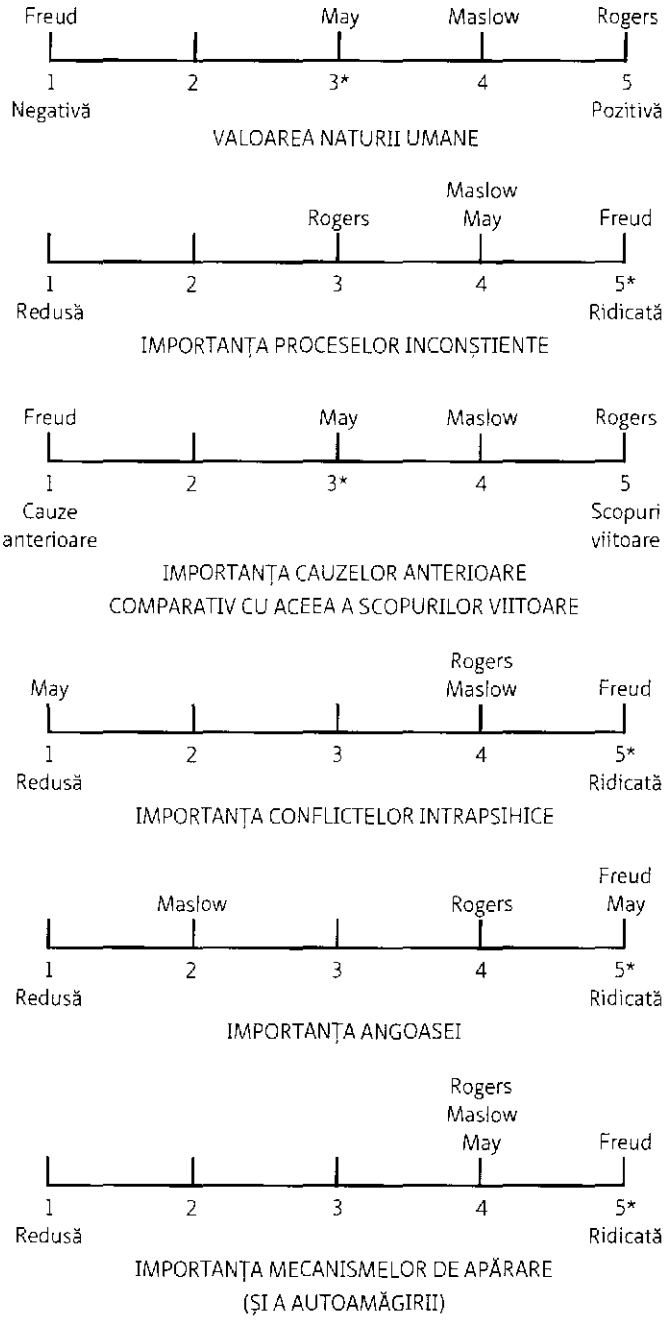
Partea a II-a. Comentarii și sugestii

1. (a) Eu așa cred. Vezi comentariul de la Capitolul 5, întrebarea 4b și secțiunea 5 a istoricului de caz din Anexă. (b) Da. Citatul din secțiunea despre dezvoltarea personalității descrie exact relația dintre acest bărbat și părinții săi.
2. (a) Vezi discuția despre complexele de inferioritate și de superioritate din secțiunea despre psihopatologie a Capitolului 4. (b) Vezi discuția despre structura personalității din Capitolul 4. (c) Vezi discuția despre fuga de oameni și trebuința de afecțiune umană din Capitolul 5. (d) Vezi discuția despre mecanismele de fugă și de apărare din Capitolul 6. (e) Vezi discuția despre experiență și procesul de evaluare organismică din Capitolul 9. May acordă o mai mare atenție decât Adler obținerii superiorității prin violența fățișă; într-un fel, este mai precis decât Horney în privința comportamentelor parentale care provoacă nevroza; și se deosebește de Fromm prin accentul pus pe groaza noastră de neființă, mai degrabă decât pe nevoia de a fugi de înspăimântătoarele alegeri pe care trebuie să le facem în lipsa predeterminării

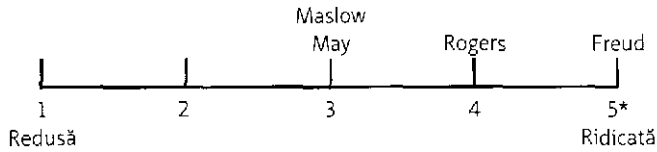
comportamentului nostru de către instincte înnăscute. Însă nu consider că acestea sunt niște diferențe majore.

3. După mine, sunt meritorii ambele viziuni, chiar dacă sunt contradictorii. Sunt de acord cu May că nu este deloc indicat ca *Eigenwelt*-ul să depindă de opiniile altor oameni. (Vezi Capitolul 5, întrebarea 5.) Însă mai cred că solidaritatea socială poate sprijini identitatea unui individ fără a o copleși. (Vezi Capitolul 8, întrebarea 5b.) Ce prejudicii ar putea suferi individul dacă ar duce oricare dintre aceste două viziuni la extremă — adică, să depindă foarte mult de solidaritatea socială sau să nu acorde nicio atenție opiniilor celorlalți?
4. (a) Este moartea singura formă de neființă? Există o diferență semnificativă între „neființă" și pierderea sinelui autentic sau între distrugerea fizică și distrugerea psihologică? (b) Eu prefer perspectiva lui Horney. Vezi secțiunea 2 a istoricului de caz din Anexă și comentariul întrebării 1 din Capitolul 5.
5. Romanul Aynei Rand *Atlas Shrugged* (*Revolta lui Atlas*) compară un mic grup de oameni care iubesc viața și sunt gata să-și asume riscuri considerabile pentru a-și afirma *Dasein*-ul (de exemplu, John Galt) cu marea majoritate, care se teme să-și afirme faptul-de-a-fi-în-lume și se lasă dusă de valurile vieții. Personajele ei sunt mai degrabă unidimensionale și nerealiste, însă argumentarea sa este una concludentă. Bărbatul al cărui istoric de caz este prezentat în Anexă se teme să-și afirme *Dasein*-ul. Și au existat momente în propria mea viață când am preferat să bat în retragere și să nu fiu observat, decât să îmi afirm convingerile și/sau existența riscând aneantizarea fizică sau psihică.
6. Gândiți-vă la mecanismul de apărare freudian prin formațiunea reacțională. De asemenea, gândiți-vă la concluzia lui May potrivit căreia confruntarea cu moartea este ceea ce dă un sens vieții și că viața în societatea noastră extinsă, tehnologică și impersonală este posibil să-și fi pierdut semnificația pentru mulți oameni.
7. Trei oameni privesc un baschetbalist în timpul unui meci universitar important. Unul dintre ei, venit să descopere noi talente și care intenționează să-l selecționeze pe acest jucător, se uită să vadă dacă nivelul abilităților sale corespunde aceluia cerut de NBA, o colegă îl evaluează ca pe un posibil partener, iar un profesor la al cărui curs are rezultate slabe îl vede ca pe un simbol al alegerii greșite a priorităților în sistemul de învățământ superior.
8. Ar putea uneori o persoană să exprime prin acțiuni fizice acel lucru pe care este incapabilă sau nu dorește să-l pună în cuvinte, ca, de exemplu: „Sunt stupid. Mă simt atât de incapabil, încât nu pot avea încredere nici măcar că un obiect inert, precum un ceas cu alarmă, va rămâne așa cum îl potrivesc eu. Aceasta este ceea ce doreau părinții mei și ceea ce eu trebuie să fiu pentru a le păstra dragostea"? Este posibil ca aceste acțiuni repetate să-i ocupe prea mult timp pentru a se putea concentra asupra unor sentimente deosebit de amenințătoare precum tristețea declanșată de incapacitatea de a obține dragoste și afecțiune? Este posibil să intre în joc formațiunea reacțională (ca și când el ar ascunde sentimente depresive atât de puternice, încât s-ar putea gândi la posibilitatea de a nu se mai trezi vreodată)?

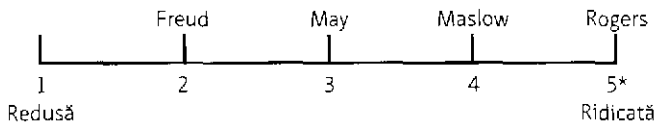
9. (a) Eu cred că da. El și-a sacrificat nevoia sa de oameni (*Mitwelt*) pentru a-și satisface nevoia de siguranță (*Eigenwelt*), ceea ce-l face mai vulnerabil, deoarece nu are relații interpersonale bune pe care să se poată baza atunci când lucrurile merg prost. (b) Ambele vor crește. De exemplu, o cronică proastă va fi extrem de traumatică, întrucât, fără înțelepciune, acord o importanță prea mare *Eigenwelt*-ului. (c) Nu. Și ignorarea *Eigenwelt*-ului este patologică.
10. Ar atribui May comportamentul teroristului unei pulsiuni nepermise? Cum ar putea negarea daimonicului să influențeze comportamentul teroristului? Cum ar putea lipsa de sens și sentimentele de neputință să influențeze comportamentul teroristului? (Vezi citatul de la finalul secțiunii despre intenționalitate și sens.) Cum ar putea un terorist distructiv (și neobișnuit de introspectiv) să folosească ideile lui May pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai împlinită? (Vezi Capitolul 17.)



Notă: Aceste scale sunt doar aproximative, proiectate pentru a facilita comparațiile între teoreticieni, și nu ca măsuri matematice precise. Ele reflectă opiniile mele; alții ar putea să nu fie de acord cu această clasificare în anumite cazuri. Pentru aceia care ar putea fi interesați, poziția mea referitoare la fiecare aspect este reprezentată printr-un asterisc.



IMPORTANȚA EVENIMENTELOR
DIN COPILĂRIA MICĂ



IMPORTANȚA DETERMINANȚILOR SOCIALI
AI PERSONALITĂȚII

PARTEA A III-A

PERSPECTIVA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE

Privire generală. Teoriile trăsăturilor reliefează o abordare a personalității orientată spre expresiile acesteia. Ele descriu aspectele conștiente și concrete ale personalității în termeni direcți (de exemplu, „prietenie", „ambiție"), în timp ce mută accentul de pe explicațiile inconștiente și abstracte ale comportamentului uman. Ele se bazează pe cercetare empirică, nu pe observare clinică.

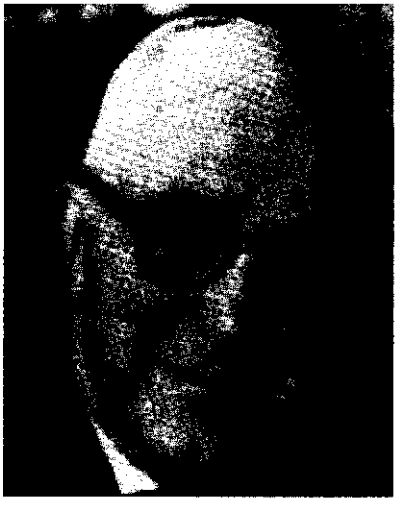
Gordon W. Allport. A pus bazele teoriei trăsăturilor de personalitate, ca răspuns la ceea ce considera a fi accentul excesiv pus de Freud aupra motivațiilor și semnificațiilor ascunse. Personalitatea este o forță organizatoare în interiorul individului, care determină modele comportamentale caracteristice. Aceste modele de comportament iau forma trăsăturilor precum prietenia și ambiția, deși fiecare personalitate este unică și nu poate fi descrisă exact prin cuvinte singulare. Noi suntem motivați atât de dorința de a reduce pulsiunile, cât și de dorința de a căuta augmentările pulsiunii. Inconștientul și mecanismele de apărare sunt importante numai în cazul personalităților nesănătoase. Allport trage niște concluzii unice, dintre cele mai controversate din întreaga teorie a personalității: copilăria mică nu este în mod deosebit importantă pentru dezvoltarea personalității; motivațiile adulte diferă prin natura lor de motivațiile copilăriei; psihopatologia este diferită prin natura sa de comportamentul sănătos (și nu prin grad); descrierea este suficientă pentru psihologie și nu este nevoie să sondezi pentru a găsi explicații mai profunde. „Unui om îi place albastrul deoarece pur și simplu îi place albastrul."

Raymond B. Cattell. A utilizat tehnica statistică a analizei factoriale pentru a determina care dinte miile de trăsături sunt mai importante. Sunt șaisprezece trăsături de personalitate principale, dintre care unele susțin constructele freudiene și inconștientul. Teoria lui Cattell se bazează pe un vast volum de cercetări; însă, ca urmare a terminologiei sale neobișnuite și dificile, impactul teoriei sale a fost limitat.

Hans J. Eysenck. Trei trăsături reies constant din cercetările sale de analiză factorială, distingându-se drept cele mai importante: introversie–extraversie, nevrotism–stabilitate și psihotism. Eysenck a încercat să facă mai transparentă toeria trăsăturilor, asociind trăsăturile cu cauze fiziologice și sociale.

346 **Teoria „Big Five".** Cinci trăsături reies constant din cercetările de analiză factorială și sunt considerate cele mai importante: introversie–extraversie (rezervat versus deschis), nevrotism (calm și sigur versus nervos și nesigur), conștiinciozitate (leneș și neserios versus muncitor și de nădejde), agreabilitate (suspicios și necooperant versus încrezător și util) și deschidere (convențional versus creativ).

Gordon W. Allport
Teoria trăsăturilor de personalitate



În 1920, la un an după ce și-a obținut licența la Harvard, Gordon Allport l-a întâlnit o singură dată pe Sigmund Freud, eveniment pe care urma să-l descrie mai târziu ca pe „un episod traumatic de dezvoltare". Solicitând în scris și obținând o întâlnire „cu îndrăzneala imberbă caracteristică vârstei de 22 de ani", Allport era nepregătit pentru tăcerea expectativă cu care a fost primit de Freud. Încercând să destindă atmosfera, el a povestit un incident care s-a petrecut într-un vagon de tramvai pe drum spre cabinetul lui Freud: un băiețel de 4 ani manifesta o pronunțată fobie față de praf, a cărei cauză părea în mod evident să fie mama dominatoare și „scrobită" care stătea lângă el. Atunci, Freud l-a fixat cu o privire terapeutică blândă pe tânărul și destul de îngrijitul și curatul Allport și l-a întrebat: „Și acel băiețel erai tu?".

Deși această întrebare nu era absolut deloc nepotrivită, Allport a reacționat negativ. „Simțindu-mă uluit și oarecum vinovat, am izbutit să schimb subiectul... Această experiență m-a învățat că psihologia adâncurilor, dincolo de toate meritele sale, plonja poate prea în profunzime și că psihologii ar face bine să acorde o recunoaștere deplină motivelor manifeste înainte de a sonda inconștientul" (Allport, 1968, p. 383–384).

Obiective

- *Să compenseze ceea ce considera a fi accentul excesiv pus de Freud asupra motivațiilor și semnificațiilor ascunse, elaborând o teorie orientată către partea vizibilă a personalității, care să se concentreze asupra aspectelor sale conștiente și concrete.*
- *Să-și bazeze teoria pe cercetare empirică, și nu pe observație clinică.*
- *Să demonstreze că suntem motivați atât de reducerea pulsiunii, cât și de dorința de a căuta posibilități de augmentare a pulsiunii.*

- *Să arate că motivațiile adulților au o natură diferită (sunt autonome din punct de vedere funcțional) de acelea ale copiilor.*
- *Să demonstreze că fiecare personalitate este unică și, prin urmare, psihologia trebuie să acorde o atenție specială studiului cazului individual.*
- *Să definească șase valori pe care le folosim într-o filosofie unitară pentru a conferi semnificație vieților noastre și să elaboreze un chestionar care să măsoare aceste valori.*
- *Să descrie personalitatea prin modele comportamentale consecvente (trăsături) și să respingă explicații mai profunde și mai abstracte ale comportamentului uman.*
- *Să reducă importanța dezvoltării personalității, întrucât motivațiile adulților sunt autonome din punct de vedere funcțional de corespondentele lor infantile.*
- *Să demonstreze că mecanismele inconștiente și de apărare sunt importante doar în cazul personalităților nesănătoase.*
- *Să discute natura și cauzele prejudecății.*

Scurtă biografie

Gordon W. Allport s-a născut la 11 noiembrie 1897 în Montezuma, statul Indiana. Tatăl său era medic de țară, mama sa, profesoară; iar viața sa de acasă era „marcată de o pietate protestantă sinceră și de muncă susținută". Din familia lui Gordon făceau parte și trei frați mai mari, dintre care unul (Floyd) urma să devină, de asemenea, teoretician al psihologiei. El și-a petrecut cea mai mare parte a copilăriei și adolescenței în localitatea Cleveland din statul Ohio, unde familia Allport s-a mutat când el avea 6 ani. Gordon a fost un copil oarecum neadaptat, ager în privința limbajului, dar slab la jocuri, iar un coleg de școală a observat odată, cu sarcasm: „Tipul ăsta a înghițit un dicționar". Totuși, el a reușit să fie „«vedeta» unui mic grup de prieteni" (Allport, 1968, pp. 378–379).

Allport a fost un student excelent și pasionat, luându-și licența la Harvard în 1919. În anul următor el a predat la Istanbul, a călătorit prin Europa și a avut întâlnirea hotărâtoare cu Freud. Și-a obținut doctoratul în psihologie la Harvard, în anul 1922. Cu excepția a doi ani de studiu în Europa imediat după obținerea doctoratului și a unui post de profesor la Colegiul Darmouth din 1926 până în 1930, el și-a petrecut restul vieții în cadrul acestei renumite instituții. Cursul lui Allport despre personalitate predat la Harvard pare să fie primul curs despre acest subiect susținut vreodată în vreo facultate americană, iar manualul său a devenit curând un reper (*Personality: A Psychologial Interpretation*, 1937, revizuit complet mai târziu sub numele de *Structura și dezvoltarea personalității*, 1961). Gordon s-a căsătorit cu Ada Gould la 30 iunie 1925, mariaj din care a rezultat un fiu.

Allport a publicat în jur de o duzină de cărți, numeroase articole în reviste de psihologie și două chestionare de personalitate. Printre onorurile sale se numără numirea în funcția de președinte al Asociației Americane de Psihologie în anul 1937 și decernarea din partea acesteia a Premiului pentru Contribuție Științifică Deosebită în 1964. Însă cea mai prețuită amintire a fost un dar din partea a 55 dintre foștii săi studenți la psihologie: două volume frumos legate ce cuprindeau

publicațiile lor științifice, cu dedicația: „Din partea studenților săi — în aprecierea respectului arătat individualității lor" (Allport, 1968, p. 407). Gordon Allport a murit la 9 octombrie 1967.

Natura fundamentală a ființelor umane

Spre deosebire de teoriile interpersonale ale lui Adler și Sullivan, Allport privește personalitatea ca pe ceva interior individului. „Desigur că impresia pe care o facem asupra altora și reacția lor față de noi sunt factori importanți în dezvoltarea personalității noastre... [Însă] ce se poate spune despre ermitul solitar... sau despre Robinson Crusoe înainte de apariția tovarășului său, Vineri? Sunt acești izolați lipsiți de personalitate deoarece nu produc efecte asupra celorlalți? Părerea noastră este că asemenea creaturi excepționale dispun de calități personale care nu sunt mai puțin fascinante decât ale acelora care trăiesc în societatea omenească... [și] trebuie să existe ceva înlăuntrul nostru care constituie «adevărata» noastră natură." (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 36).

După ce a revizuit în jur de cincizeci de definiții propuse de alți teoreticieni, Allport ajunge, de asemenea, la următoarele concluzii referitoare la personalitate: este dinamică, în creștere și schimbătoare pe parcursul vieții. Formează un model organizat la persoana sănătoasă. Implică o uniune inseparabilă a funcțiilor mentale și fizice. Constă în sisteme complicate de elemente aflate în interacțiune. Și motivează sau determină tot ce facem:

> Nu există, desigur, definiții corecte sau incorecte. Termenii pot fi definiți numai în modalități care sunt folositoare pentru un scop dat. Pentru scopurile [noastre]... *personalitatea este organizarea dinamică în cadrul individului a acelor sisteme psihofizice care determină gândirea și comportamentul său caracteristic.* (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 40. Vezi și Allport, 1937.)

Pulsiunile instinctuale

Fiecare se luptă să reducă pulsiuni (impulsuri) înnăscute precum foamea, setea, sexul, excreția, nevoia de oxigen și nevoia de somn. „Toate ființele umane din lumea întreagă au impulsuri... Dacă cineva este foarte înfometat, are o nevoie foarte mare de oxigen, de apă sau de odihnă, toate celelalte motive trec pe planul al doilea până când impulsul este satisfăcut" (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 211).

Pulsiunile (impulsurile) instinctuale sunt active într-o oarecare măsură pe tot parcursul vieții noastre și domină complet scena motivațională a copilului foarte mic, pe care Allport îl consideră „o oroare nesocializată" — excesiv de solicitant, aflat în căutarea plăcerii, nerăbdător, distructiv și lipsit de conștiință. Prin urmare, la fel ca Freud și Fromm, Allport conchide că trebuie să învățăm să depășim narcisismul nostru inerent. „Iubirea de sine, este evident, rămâne întotdeauna fermă și activă în naturile noastre. Teoria [mea] susține doar că ea nu trebuie să

 rămână dominantă" (Allport, 1955, p. 28, 30; vezi și Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, cap. 9–10).

Spre deosebire de Freud, Allport este de părere că deținem potențialul pozitiv înnăscut de a depăși începuturile noastre egocentrice. Mai mult, Allport nu consideră că nevoia de reducere a pulsiunii este o cauză importantă a comportamentului *adult*. El este singurul teoretician important al personalității care afirmă că motivațiile copiilor sunt semnificativ diferite de cele ale adulților prin natura, și nu doar prin gradul lor.

Autonomia funcțională a motivațiilor adulte

Potrivit lui Allport, motivațiile adulte diferă de acelea ale copilăriei sub patru aspecte semnificative.

Augmentări ale pulsiunii. Impulsurile continuă să acționeze pe parcursul vârstei adulte și rămânem preocupați de activități plăcute îndreptate spre reducerea pulsiunii, precum mâncatul, dormitul și sexualitatea. Dar majoritatea motivațiilor adulte sunt relativ independente de pulsiunile biologice, diferă de la individ la individ și adesea mențin sau chiar ridică nivelurile de tensiune pentru a îndeplini obiective relativ îndepărtate.

De exemplu, exploratorul norvegian Roald Amundsen și-a urmat chemarea chiar dacă acest lucru a presupus niște privațiuni considerabile și, în cele din urmă, a dus la pierderea vieții sale. Unii studenți evită activitățile plăcute și petrec ore întregi pregătindu-se pentru o carieră medicală. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, piloții kamikaze și-au sacrificat viețile pentru țara lor. Astfel de exemple l-au determinat pe Allport să conchidă că majoritatea comportamentului adult nu poate fi explicat prin reducerea pulsiunii sau prin principiul freudian al plăcerii:

> [Reducerea pulsiunii] reprezintă numai o jumătate a problemei. În timp ce noi cu siguranță învățăm modalități obișnuite de reducere a tensiunii, ajungem, de asemenea, să considerăm multe dintre satisfacțiile noastre trecute tot atât de lipsite de valoare ca și sucul cu înghețată de odinioară. Deși dorim stabilitate, dorim și varietate... [și atât de] multe lucruri pe care suntem motivați să le facem doar ne măresc tensiunile, ne diminuează șansele pentru plăcere și ne obligă la o viață intensă și riscantă (Allport, 1955, p. 66; *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 206. Vezi și Allport, 1955, pp. 49, 57, 67).

Varietate și unicitate. Exemplele precedente îi arată, de asemenea, lui Allport că motivațiile adulte variază considerabil de la o persoană la alta. Prin urmare, personalitatea este imposibil de explicat prin câteva pulsiuni universale. „[Există] o extraordinară diversitate a motivelor adulte, unice în fiecare personalitate" (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 209).

Din acest motiv, Allport susține că teoria personalității trebuie să se preocupe de cazul individual. În cercetarea psihologică se lucrează în general cu grupuri de oameni (eșantioane) și se încearcă descoperirea principiilor generale ale comportamentului uman (abordarea **nomotetică**). Allport nu respinge întru totul abordarea nomotetică, însă el preferă să studieze acele idiosincrazii ce deosebesc un anumit individ de toți ceilalți (abordarea **idiografică**):

> Presupuneți că vreți să alegeți un coleg de cameră sau o soție ori un soț, sau numai să alegeți un dar potrivit pentru ziua de naștere a mamei dumneavoastră. Cunoștințele dumneavoastră despre omenire în general nu vă vor ajuta prea mult... [Orice individ dat] este o creație unică a forțelor naturii. Nu au existat niciodată doi oameni la fel și nici nu vor exista... Pentru a dezvolta o știință a personalității trebuie să acceptăm acest fapt. (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, pp. 31; 16; 33. Vezi și Allport, 1955, pp. 19–28; *Structura și dezvoltarea personalității*, cap. 1; 1965, pp. 159; 1968, pp. 81–102.)

Finalismul. La fel ca Jung și Adler, Allport conchide că majoritatea comportamentului uman nu este determinate de cauze apriorice. În schimb, suntem adesea ghidați de **intențiile** noastre. Această formă finalistă a motivației implică atât o dorință emoțională, cât și un plan de a o satisface, care este direcționat spre un oarecare scop viitor, precum a explora noi teritorii sau a deveni medic. „Pentru a înțelege ce este o persoană este necesar, întotdeauna, să ne referim la ce ar putea fi în viitor, întrucât orice stare a persoanei este îndreptată în direcția posibilităților viitoare" (Allport, 1955, p. 12; vezi și Allport, 1955, p. 51, 76, 89, 92; *Structura și dezvoltarea personalității*, pp. 227–229).

Autonomia funcțională. Majoritatea teoreticienilor consideră comportamentul copilăriei și cel al vârstei adulte drept expresii variate ale acelorași motivații fundamentale (cum sunt sexualitatea și agresiunea în psihanaliza freudiană sau lupta pentru superioritate în teoria adleriană). Din contră, Allport susține că motivele adulte devin adesea independente în ceea ce privește scopul (**autonome din punct de vedere funcțional**) de originile lor din copilărie sau adolescență.

Un bărbat care și-a câștigat traiul cu mult timp în urmă ca marinar poate simți o dorință puternică de a se întoarce pe mare chiar dacă a devenit independent financiar și motivul originar a dispărut. Un student care alege să urmeze o carieră medicală datorită presiunilor făcute de părinți poate să-și continue studiile deoarece acestea au devenit interesante și plăcute. Ori un zgârcit învățat să economisească din cauza unei copilării pline de lipsuri poate ajunge să iubească domeniul financiar sau mărimea unui cont gras în bancă și să rămână avar în ciuda marii averi acumulate. În toate aceste exemple, ceea ce fusese inițial un mijloc de a atinge un scop devine un scop autonom funcțional în sine. (Vezi Allport, 1961, pp. 216; 232.)

Întrucât majoritatea motivelor adulte sunt autonome din punct de vedere funcțional (reducerea pulsiunilor instinctuale devenind una dintre puținele excepții), Allport nu înțelege nevoia de a investiga cauzele infantile ale comportamentului. „Într-un sens foarte real, un motiv funcțional autonom este

SCURTĂ RECAPITULARE

Câțiva termeni importanți ai teoriei lui Allport

Abordare idiografică	A studia cazul izolat pentru a descoperi acei factori care conferă unicitatea unui individ.
Abordare nomotetică	A studia (de obicei) grupuri de oameni pentru a descoperi principii generale referitoare la comportamentul uman.
Autonomie funcțională	Independența scopului motivelor adulte față de corespondentele lor infantile. Un mijloc de a atinge un obiectiv ce a devenit un obiectiv în sine și continuă să influențeze comportamentul după ce motivul originar a dispărut.
Dispoziție personală (trăsătură personală)	Este similară ca definiție trăsăturii comune, însă este unică pentru fiecare individ. O singură dispoziție personală cardinală poate influența, de fapt, întregul comportament al cuiva. Totuși, de obicei, comportamentul este dirijat de cinci până la zece dispoziții personale centrale. Personalitatea cuprinde, de asemenea, numeroase dispoziții personale secundare, mai puțin influente.
Intenție	Fuziunea dintre o dorință emoțională și un plan pentru a o satisface și care este îndreptată spre un anumit scop viitor.
Proprium	Miezul unificator al personalității. Similar, într-o oarecare măsură, cu „sinele" sau „eul", însă mai larg, cuprinzând simțul eului corporal, sentimentul identității de sine continue, stima de sine, extensia sinelui, imaginea de sine, sinele ca învingător rațional, căutarea proprium-ului și sinele cunoscător.
Trăsătură comună	Un aspect structural și motivațional al personalității care inițiază și dirijează forme consecvente de comportament, precum prietenia, ambiția și așa mai departe. Trăsăturile comune facilitează comparațiile nomotetice între oameni, dar constituie numai o aproximare grosieră în ceea ce privește personalitatea unică a oricărui individ.
Valoare (orientare valorică)	O filosofie unificatoare ce conferă sens vieții individului. Printre valorile importante se numără: valoarea teoretică, valoarea economică, valoarea estetică, valoarea socială, valoarea politică și valoarea religioasă.

personalitatea... [și noi] nu avem nevoie și nu putem să privim «mai adânc»" (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 247).

Valorile

În concepția lui Allport, ca și în cea a lui Jung și a lui Fromm, avem nevoie de o filosofie unificatoare care dă un sens vieților noastre și oferă câteva răspunsuri la probleme tragice precum suferința și moartea. (Vezi Allport, *Structura și*

dezvoltarea personalității, pp. 302–307.) Fundamentându-și ideile pe opera unui filosof german, Eduard Spranger, Allport conchide că există șase **valori** importante (**orientări valorice**):

Teoretică: O dorință intelectuală de a descoperi adevărul și de a-și organiza propriile cunoștințe, devenind om de știință sau filosof.
Economică: O preocupare mercantilă față de ceea ce este util și practic.
Estetică: O reliefare a bucuriei formei, frumuseții și artisticului.
Socială: O preocupare și o iubire față de alți oameni.
Politică: O pasiune pentru putere, nu neapărat legată de domeniul politicii.
Religioasă: O dorință mistică de unire cu o realitate mai înaltă.

Această clasificare este parțial nomotetică, de vreme ce se aplică oamenilor în general. Este totuși și idiografică, întrucât orice sistem de valori constă dintr-o combinație unică de șase posibilități. O persoană poate fi interesată de teoretic și estetic, dar nu și de politic și religios. Un alt individ poate reflecta un interes contrar. Ori o persoană se poate îngriji de majoritatea sau de toate cele șase valori, una sau două dintre ele fiind ușor mai importante decât celelalte. Mai sunt și aceia care duc lipsă de orice valori sau angajamente, oricât de deprimați s-ar simți în felul acesta (Allport, 1955, pp. 76–77). Allport este primul teoretician studiat până acum care a elaborat un chestionar scris pentru a măsura constructe precum valorile, după cum vom vedea într-o secțiune ulterioară.

Conștiință și concretețe

Abordarea inconștientului de către Allport este oarecum ambivalentă. Pe de o parte, el împărtășește credința psihanalitică potrivit căreia „majoritatea celor petrecute în personalitatea noastră aparțin, într-o oarecare măsură, unui strat nonconștient... [Cea mai mare parte a motivației unui individ] este inconștientă, infantilă și ascunsă de sine însuși". Totuși, el conchide, totodată, că individul sănătos este motivat în principal de impulsuri și conflicte conștiente și atribuie accentul pus de Freud asupra proceselor inconștiente unei preocupări excesive față de psihopatologie. „Freud a fost un clinician care a lucrat ani și ani de zile cu personalități tulburate. Intuițiile sale sunt mai aplicabile acestor cazuri decât personalităților marcate de o funcționare sănătoasă... [care] au un Eu cu mult mai activ și mai autonom decât admite [el]... [și a căror motivație este] în general conștientă" (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, pp. 159; 163; 160; vezi și cap. 7; Allport, citat de Evans, 1970, pp. 11–12).

În plus, Allport preferă să reliefeze aspectele concrete ale motivației umane. Noi nu ne îndreptăm și nu ne putem îndrepta direct spre obținerea plăcerii; în schimb, ne concentrăm asupra unor obiective concrete precum căsătoria cu o anumită persoană, obținerea unei diplome universitare sau câștigarea unui trai bun. În mod similar, Allport ar considera plăcerea unei femei de a fi gazdă drept motivul său adevărat și deplin, fără să interpreteze acest comportament ca pe

o sublimare a unei vreri nepermise sau ca pe o dorință de superioritate și control. „Există, în mod sigur, un milion de tipuri de competențe în viață, care nu [o] privesc. Motivul ei este foarte concret. Ospitalitatea, și nu competența abstractă este pâinea vieții pentru ea; și orice schemă abstractă este lipsită complet de acest punct și de aceea aruncă puțină lumină sau deloc asupra personalității ei, așa cum se manifestă aceasta în prezent." (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 231.)

Întrucât Allport este de părere că motivațiile adulte sănătoase sunt în principal conștiente și concrete, el constată că aspectele importante ale personalității pot fi cunoscute prin cercetare directă. Pandantul său la „întrebarea" lui Adler ar fi să întrebe individul ce se așteaptă să facă peste câțiva ani, aflând, prin urmare, intențiile sale conștiente, fără a căuta să descopere motive inconștiente. „Dacă vrei să știi ceva despre o persoană, de ce nu o întrebi mai întâi pe ea?" (Allport, 1942; vezi și Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 229.)

Structura personalității

Spre deosebire de Freud și de Jung, Allport nu face o distincție clară între aspectele motivaționale și cele structurale ale personalității. Deși constructele care vor fi discutate în această secțiune sunt esențial structurale, ele joacă un rol semnificativ și în determinarea comportamentului nostru.

Trăsături comune și dispoziții personale

Potrivit credinței sale în concretețea motivațiilor umane, Allport descrie personalitatea în termeni de **trăsături** directe precum prietenia, ambiția, curățenia, entuziasmul, punctualitatea, timiditatea, locvacitatea, dominanța, supunerea, generozitatea și așa mai departe (cu accent pe „și așa mai departe", întrucât el estimează existența a 4 000–5 000 de trăsături și a 18 000 de nume de trăsături!).

Definiția trăsăturilor. Allport nu susține că o persoană timidă sau una locvace se comportă în acest fel de fiecare dată. Comportamentul poate deveni atipic datorită schimbărilor din mediu, presiunilor exercitate de alți oameni și conflictelor interne, astfel încât *„nicio teorie a trăsăturilor nu poate fi robustă dacă nu ia în considerare și nu explică variabilitatea comportamentului unei persoane"*. Totuși, trăsăturile sunt extrem de importante, întrucât dirijează numeroasele aspecte constante ale personalității individului:

> O trăsătură este... o structură neuropsihică ce are capacitatea de a face funcțional echivalenți mulți stimuli și de a iniția și orienta forme echivalente (și consistente) de comportament adaptativ și expresiv. (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 348; vezi și Allport, 1960, pp. 131–135; *Structura și dezvoltarea personalității*, cap. 14–15; 1968, pp. 43–66.)

O persoană care este dominată de trăsătura timidității va avea adesea comportamente compatibile unul cu altul, caracterizate prin preferința pentru singurătate, o dorință redusă de a vorbi cu ceilalți oameni și evitarea privirii celorlalți atunci când le vorbește. Ea poate fi mai sociabilă într-un mediu favorabil, de exemplu, atunci când se află în compania unui prieten apropiat sau la petrecerea de ziua ei. Ea poate conversa cu o rudă îndepărtată deoarece părinții săi au insistat să fie politicoasă. Ori poate risca să vorbească cu un străin atrăgător deoarece, cel puțin pentru moment, timiditatea ei a fost depășită de nevoia de dragoste. Însă acestea sunt excepții (pe care teoria trăsăturilor ar trebui să fie capabilă să le explice); comportamentul său tipic va fi timiditatea.

O trăsătură (precum timiditatea) este mult mai generală decât un obicei (cum ar fi evitarea regulată a contactului vizual în cadrul unei discuții). Trăsăturile sunt adesea interrelaționate, de exemplu, indivizii prietenoși tinzând să fie și vorbăreți. Allport se referă la trăsături ca având o natură „neuropsihică", deoarece, la fel ca Freud și Sullivan, el crede că va fi posibilă, în cele din urmă, asocierea elementelor personalității cu procese fiziologice concrete.

Tipuri de trăsături. Deși fiecare personalitate este unică, fiecare cultură tinde să formeze modalități similare de adaptare. **Trăsăturile comune** se referă la „acele aspecte ale personalității în raport cu care majoritatea oamenilor dintr-o cultură dată pot fi comparați avantajos... [și sunt] indispensabile când întreprindem studiul personalității cu scale, teste, evaluări sau alte metode comparative". Însă, de vreme ce trăsăturile comune sunt nomotetice, ele oferă numai o aproximare grosieră a fiecărei personalități luate în parte. Mulți indivizi sunt predominant sociabili sau timizi, totuși „există varietăți infinite de dominatori, conducători, agresori, discipoli, supuși și suflete timide... Când spunem că Tom și Ted sunt ambii agresivi, nu înțelegem prin asta că agresivitatea lor este identică ca tip. Vorbirea comună este un ghid prost pentru subtilitățile psihologice" (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, pp. 341–342; 341, 356; comparați, de asemenea, cu viziunile identice ale lui Adler, din *Sensul vieții*).

Adevărata personalitate este formată din **trăsături personale** (**dispoziții personale**), care determină stilul unic de comportament al fiecărei persoane (Allport, 1961, pp. 374–376). De vreme ce dispozițiile personale reflectă nuanțele subtile care deosebesc un anumit individ de toți ceilalți, ele nu pot fi descrise, de obicei, printr-un singur cuvânt. Am putea spune „Micuța Susan are o neajutorare anxioasă deosebită, ceva ce nu vezi decât la ea" sau un tânăr „va face orice pentru tine dacă nu-l va costa niciun efort" (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 360 — trad. modificată).

O personalitate poate fi dominată de o singură *dispoziție personală cardinală*, care influențează majoritatea comportamentului. Printre exemple se numără avariția lui Scrooge, seductivitatea lui Don Juan și inteligența lui Machiavelli. Însă majoritatea personalităților conțin între cinci și zece *dispoziții personale centrale*, care ar putea fi incluse într-o scrisoare de recomandare atent concepută. Există, de asemenea, numeroase dar mai puțin influente *dispoziții personale secundare*. Un profesor care lasă biblioteca departamentului într-un haos total poate avea

un birou sau o casă curate și ordonate, întrucât aceste dispoziții personale secundare contradictorii sunt dominate de una mai centrală, egoismul. (Vezi Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 364; Allport, citat de Evans, 1970, pp. 27–28.)

Probleme de identificare a trăsăturilor. Întrucât dispozițiile personale nu pot fi măsurate fiziologic, existența lor trebuie dedusă din comportamentul acelei persoane. Allport recunoaște că aceasta poate fi o sarcină dificilă.

Nicio acțiune nu este, niciodată, rezultatul unei singure trăsături. Actul de a scrie o scrisoare unei rude se poate datora, în parte, trăsăturilor de responsabilitate și prietenie, ca și diverselor intenții (de exemplu, a primi un răspuns) și presiunilor externe (din partea părinților, de exemplu). Mai mult, deducții aparent evidente se pot dovedi a fi incorecte. Oferirea unui dar poate sugera trăsătura generozității, dar să reprezinte, de fapt, o mită dată spre propriul folos. Sau un student care întârzie la un curs poate fi o persoană punctuală, care s-a confruntat cu o urgență neașteptată. (Vezi Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, pp. 362–364.)

O dispoziție personală conduce la comportamente care apar frecvent și cu intensitate. De exemplu, refuzul unei invitații la o petrecere poate indica doar un capriciu temporar (sau existența unui angajament anterior). Însă o persoană care refuză în mod constant să participe la petreceri și care insistă adesea să fie singură va fi descrisă ca timidă sau distantă. Totuși, nu este clar cât de frecvente și de intense trebuie să fie comportamentele, înainte de a putea deduce cu siguranță existența unei dispoziții personale.

Proprium-ul

Deși personalitatea adultă sănătoasă este complicată de prezența a numeroase dispoziții, intenții și instincte, ea este organizată în jurul celor mai personale și mai importante aspecte. De vreme ce termeni precum *sine* și *eu* au fost utilizați de alți teoreticieni într-o varietate de modalități, Allport numește **proprium** acest miez unificator al personalității. (Vezi Allport, 1955, pp. 36–65; *Structura și dezvoltarea personalității*, cap. 6 — „Elaborarea eului".) Proprium-ul cuprinde opt caracteristici personale care se dezvoltă în diferite momente ale vieții.

Simțul eului corporal. Nou-născutul nu poate deosebi între sine și ceilalți și doar treptat învață să separe evenimentele interioare de cele exterioare. Deși Allport (la fel ca Sullivan) ne avertizează că noi nu cunoaștem cu adevărat experiența nou-născutului, el este de acord cu Freud că primul aspect al sinelui care emerge este legat de corp. Simțul eului corporal se dezvoltă din senzațiile organice și frustrările externe, întrucât „un copil care nu poate mânca atunci când dorește, care se lovește la cap învață curând limitările trupului său atât de solid" (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 122). Pe parcursul întregii noastre vieți, mișcările și senzațiile corporale ne amintesc în mod constant că „eu sunt eu".

Simțul identității continue a eului. La fel ca Erikson, Allport consideră că simțul continuității interioare este un aspect important al personalității. „Azi îmi amintesc unele din gândurile mele de ieri și mâine îmi voi aminti unele din gândurile mele de ieri și de azi; și sunt sigur că sunt gândurile aceleiași persoane — ale mele." Sentimentul identității de sine începe devreme în pruncie, ajutat de posesia și de auzul propriului nume (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, pp. 123–125).

Stima de sine (întărirea eului). Nevoia de exprimare a autonomiei devine importantă în jurul vârstei de 2 ani (la fel ca în teoria eriksoniană), iar succesele și eșecurile copilului îi afectează semnificativ stima de sine. „Copilul vrea să-și împingă căruciorul, vrea să controleze lumea sa, vrea să determine lucrurile *să facă* lucruri... În câteva minute, curiosul de 2 ani poate distruge casa... [Însă] când tendința explorativă este [prea sever] frustrată, copilul simte aceasta ca pe o lovitură dată propriului respect față de sine" (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 126).

Extensia sinelui (extensia eului). Între 4 și 6 ani, sentimentul propriului eu se extinde treptat asupra obiectelor exterioare importante. Acest concept de „al meu" aflat în plină dezvoltare cuprinde părinții copilului, frații și jucăriile și pune baza unor importante extensii ulterioare ale eului, precum dragostea de țară, religia și cariera.

Imaginea de sine. Capacitatea de autoevaluare apare, de asemenea, între 4 și 6 ani. La fel ca în teoria lui Sullivan, imaginea de sine implică un sentiment al unui „eu-bun" și al unui „eu-rău", care se dezvoltă ca răspuns la recompensele și pedepsele parentale. În mod ideal, acest aspect al proprium-ului servește drept ghid fidel al propriilor puncte forte și slăbiciuni. Însă poate deveni o imagine idealizată evident exagerată, care stabilește norme nerealiste și de neatins, precum în teoria lui Horney (Allport, 1955, p. 47).

Sinele ca agent adaptat și rațional (și uneori utilizator al mecanismelor de apărare). La fel ca Eul freudian, proprium-ul trebuie să coreleze trebuințele interioare cu realitatea exterioară. Începând cu vârsta de 6 ani, proprium-ul formează planuri raționale pentru a face față pulsiunilor instinctuale, cerințelor mediului și interdicțiilor ridicate de propria conștiință.

Chiar și un adult sănătos va alege uneori să scape de astfel de dificultăți în loc să le facă față, comportament „strălucit" explicat prin intermediul diverselor mecanisme de apărare freudiene. O mamă care își urăște inconștient progenitura poate fi extrem de atentă la nivel conștient, declamându-și în mod exagerat iubirea (formațiune reacțională). Un copil care este supărat de nașterea unui frate mai mic poate repeta fără încetare „nu bebe, nu bebe" (negarea realității). Ori oamenii cărora li se face o evaluare puțin măgulitoare pot susține că persoanele care i-au criticat nu-i cunosc cu adevărat (raționalizare). Totuși, o personalitate dominată de mecanisme de apărare este anormală. „Mecanismele de apărare ale Eului sunt prezente la toate personalitățile. [Dar] când ele sunt dominante, avem

de-a face cu o viață grav tulburată." Individul sănătos se confruntă, de obicei, cu realitatea și este capabil să obțină soluții satisfăcătoare, fără a fi nevoit să recurgă la sublimări (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 171; 1968, p. 72; vezi și Allport, 1955, pp. 23, 46).

Efortul central. Una dintre funcțiile deosebit de importante ale proprium-ului este aceea de a forma intențiile și obiectivele care conferă un scop vieții individului. Această caracteristică umană distinctivă începe să se dezvolte în adolescență. „Căutarea matură [a proprium-ului] este legată de obiectivele pe termen lung ... [care] sunt, strict vorbind, de neatins... Părintele devotat nu-și pierde niciodată preocuparea pentru copilul său... [și omul de știință] creează tot mai multe întrebări, niciodată mai puține. Într-adevăr, [o] măsură a maturității noastre intelectuale... este capacitatea noastră de a ne simți din ce în ce mai puțin satisfăcuți cu răspunsurile pe care le dăm unor probleme din ce în ce mai bune" (Allport, 1955, pp. 29, 67).

Eul cunoscător. Proprium-ul observă, de asemenea, celelalte șapte funcții ale sale și aspectele conștiente ale personalității. Astfel, știm că noi înșine avem niște senzații corporale, o identitate de sine, o extensie a sinelui și așa mai departe.

Allport ne avertizează că nu există o linie clară de demarcație între proprium și restul personalității și că proprium-ul nu este o entitate sau „un omuleț" în interiorul psihicului („homunculus") care ne manipulează toate acțiunile. „Dacă întrebați de ce acest pacient spitalizat este deprimat, nu e util să spunem că «eul are o imagine de sine greșită». A spune că eul face cutare sau cutare lucru, dorește cutare sau cutare lucru sau vrea cutare sau cutare lucru înseamnă a socoti rezolvate o serie de probleme dificile" (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 138; vezi și Allport, 1955, pp. 36–38, 54–56, 61).

Conștiința morală

Allport este de aceeași părere cu Freud că simțul moral nu este înnăscut și copilul introiectează valorile parentale de bine și de rău. Însă, potrivit argumentelor lui Allport, natura conștiinței morale adulte diferă de aceea a copilăriei. Adică, sentimentul temător al copilului referitor la „ceea ce trebuie" și „ceea ce nu trebuie" făcut se transformă, în cele din urmă, în mai maturul „se cuvine" și „nu se cuvine", care se bazează pe valorile proprii ale individului. „Conștiința morală la maturitate rareori se leagă de teama de pedeapsă, fie ea externă sau autoadministrată. Aceasta este mai curând un sentiment al obligației... [datoria de] a continua liniile alese ale efortului central" (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, pp. 144–145; vezi și Allport, 1955, pp. 68–74).

Dezvoltarea personalității

De vreme ce Allport consideră că majoritatea motivațiilor adulte sunt autonome din punct de vedere funcțional față de originile lor din copilărie și adolescență,

el nu vede oportun studiul dezvoltării personalității. Allport conchide chiar că, „într-un sens, primul an este cel mai puțin important pentru personalitate, presupunând că nu se produc prejudicii slabe asupra sănătății sale" (*Structura și dezvoltarea personalității*, p. 90; vezi și Allport, citat de Evans, 1970, p. 79).

Pentru Allport, ca și pentru Horney, bebelușul nesocializat devine un adult adaptat social în primul rând datorită potențialităților sale sănătoase înnăscute. Dacă părinții nu au moduri de comportament înalt patogene, precum oferirea de recompense și pedepse neregulate și inconsecvente, amenințarea cu castrarea generatoare de angoasă ori eșecul în a oferi siguranța și iubirea necesare, dezvoltarea personalității este liberă să urmeze un curs de creștere pozitivă. (Vezi Allport, 1955, pp. 26–35; *Structura și dezvoltarea personalității*, pp. 129–131.)

Criteriul de maturitate

Allport (1960, pp. 155–168; *Structura și dezvoltarea personalității*, cap. 12 — „Personalitatea matură") a formulat criterii de sănătate mentală care sunt mult mai extinse decât „iubirea și munca" freudiene. Adulții maturi dețin o *filosofie unificatoare* sau un set de valori care conferă un scop vieților lor. Ei aplică în mod adecvat o *extensie a sinelui* unor aspecte semnificative precum soț/soție, familie, muncă, prieteni, interese și partid politic. Personalitatea sănătoasă se caracterizează, de asemenea, printr-o disponibilitate pentru *relații pline de compasiune și iubire*, lipsite de posesivitatea mutilantă și de gelozie. Compasiunea implică, de asemenea, o înțelegere a serioaselor dificultăți cu care se confruntă toate ființele umane de-a lungul vieții:

> Nimeni nu cunoaște sigur sensul vieții; fiecare... navighează spre o destinație necunoscută. Toți sunt încolțiți între două abisuri de uitare. Nu este de mirare că poetul strigă: „Slăviți-L pe Domnul pentru fiecare picătură de milă omenească"... În contrast, persoana imatură simte [că]... doar ea și ai ei contează, nimeni altcineva. Biserica sa, clubul său, familia sa și națiunea sa formează o unitate sigură, dar restul este străin, periculos [și] trebuie exclus din formula sa meschină de supraviețuire. (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 288 — traducere modificată.)

Printre alte criterii de maturitate se numără *siguranța emoțională* și *acceptarea de sine* sau capacitatea de a îndura frustrările inevitabile ale vieții, fără a se abandona furiei copilărești sau compătimirii de sine. Adulții maturi au o *orientare realistă* față de ei înșiși și de ceilalți și pot îndeplini dificila sarcină a supraviețuirii economice fără teamă sau defensivitate. Și au căpătat o *înțelegere de sine adecvată* în ceea ce privește propriile atribute dezirabile și dezagreabile. La fel ca Freud și Jung, Allport avertizează asupra faptului că adevărata înțelegere de sine este greu de atins, fiind înșelătoare. „Întrucât ne gândim la noi o atât de mare parte din timp, este confortant să afirmăm că... într-adevăr ne cunoaștem... [Însă] aceasta nu este o sarcină ușoară. [După cum] scria Santayana: «Nimic nu pretinde un eroism intelectual mai rar decât bunăvoința de a-și vedea ecuația transcrisă»" (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, p. 293).

Întrucât Allport consideră unică fiecare personalitate, el respinge folosirea tipologiilor în favoarea conceptului adlerian de stil de viață. El este de părere că există atât de multe criterii după care poate fi categorizată o persoană (de exemplu, darnic, narcisic, introvert, autoritar, anal și așa mai departe), încât un individ ar trebui să fie încadrat în sute de tipuri și că tipologiile nu pot reflecta amprenta unică a fiecărei personalități în parte. „Tipologiile sunt comode și seductive, dar nu a fost inventată vreuna care să explice individul în totalitatea sa.... [În schimb,] poziția lui Adler... este esențial aceeași cu poziția pentru care [eu pledez]" (Allport, 1955, p. 55; 1961, p. 17; vezi și Allport, 1955, p. 39, 81–82; *Structura și dezvoltarea personalității*, pp. 21–24; 347–348; Allport, citat de Evans, 1970, pp. 7–9, 52–53).

Aplicații suplimentare ale teoriei lui Allport

Psihopatologie, psihoterapie, reformă socială

Spre deosebire de majoritatea teoreticienilor, Allport susține existența unei diferențe de natură între sănătatea mentală și psihopatologie. Individul sănătos se confruntă, de obicei, cu diversele dificultăți ale vieții și este ghidat de motivații în principal conștiente și autonome din punct de vedere funcțional. Însă nevroticul și psihoticul, a căror predispoziție înnăscută pentru dezvoltarea normală a fost blocată de influențe patogene în copilărie, fug de problemele importante prin mecanisme de apărare autoînșelătoare și sunt dominați de motivații inconștiente care nu sunt autonome funcțional față de originile din copilărie. Din cauza acestei imaturități și a lipsei înțelegerii de sine, suferindului îi este imposibil să obțină acel binom a da–a lua echilibrat și necesar pentru stabilirea unor relații interpersonale intime. (Vezi Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, pp. 159–160.)

Fără a fi un clinician propriu-zis, Allport consideră valoroase diverse tipuri de psihoterapie. Totuși, el avertizează asupra faptului că răscolirea copilăriei unui pacient nu poate rezolva decât acele comportamente autosabotoare care nu au devenit autonome din punct de vedere funcțional. Oricare ar fi forma sa, scopul psihoterapiei ar trebui să fie acela de a-l ajuta pe pacient să atingă cele șase criterii ale maturității (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, pp. 278–284; Allport, citat de Evans, 1970, pp. 34–36).

La fel ca Fromm și Sullivan, Allport a fost interesat de reforma socială și de relațiile internaționale. El este de părere că până și o disciplină nouă, așa cum este psihologia, poate și ar trebui să ofere opinii circumspecte în legătură cu problemele mondiale importante, în special în legătură cu promovarea păcii. El conchide, de asemenea, că psihologia și sociologia sunt științe mult mai dificile decât fizica și chimia, iar cercetarea în aceste domenii merită o susținere considerabil mai mare din partea oficialităților. „A fost nevoie de ani de muncă și de miliarde de dolari pentru a cuceri secretul atomului. Va fi nevoie de o investiție și mai mare pentru a cuceri secretele naturii iraționale a omului"

(Allport, 1954, p. xi; vezi și Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, cap. 8, 14; Allport, citat de Evans, 1970, pp. 105–111).

Religia

Potrivit lui Allport, religia devine importantă pe parcursul celui de-al treilea deceniu al vieții și ne întărește împotriva angoasei și disperării. Așadar, el critică teoriile personalității care acordă o atenție redusă acestui domeniu, deși avertizează că o știință cum este psihologia nu poate nici aproba, nici dezaproba conceptele religioase.

Opinia lui Allport despre religie nu este în niciun caz întru totul pozitivă. El conchide că aproape 2 000 de ani de religie nu au reușit să îmbunătățească prea mult moralitatea umană. El este de părere, de asemenea, că folosirea religiei în calitate de mijloc pentru atingerea unui scop, precum inițierea unor contacte de afaceri sau ascensiunea pe scara socială, este de nedorit și este similară unor pervertiri de tipul prejudecății. Prin urmare, Allport a elaborat un chesionar care să distingă între uzul extrinsec al religiei și credința religioasă sinceră, intrinsecă. Aceia care dovedesc o abordare extrinsecă a religiei este probabil să confirme astfel de afirmații: „Unul dintre motivele pentru care merită să faci parte din biserică este că, în felul acesta, te integrezi mai bine în comunitate" și „Biserica este importantă în primul rând ca loc de stabilire a unor bune relații sociale". Aceia ale căror convingeri sunt mai curând intrinseci tind să considere adevărate afirmații precum: „Destul de des am fost profund conștient de prezența lui Dumnezeu sau a Ființei Divine" și „Este important pentru mine să petrec perioade de timp rugându-mă și meditând singur".

Ca întotdeauna, abordarea lui Allport este cercetarea directă. El nu este preocupat de acele cazuri în care un individ care se simte vinovat fiind motivat extrinsec pretinde că este motivat intrinsec sau în care oamenii, jenați de sentimentul lor religios într-o societate științifică, și-ar putea ascunde credințele intrinseci de ei înșiși, pretinzând că sunt motivați extrinsec. (Vezi Allport, 1950; 1955, pp. 72–73, 93–98; *Structura și dezvoltarea personalității*, pp. 301–304; 1968, pp. 55–59, 218–268; Allport, citat de Evans, 1970, pp. 67–74, 106.)

Natura prejudecății

Allport a dovedit un interes viu pentru psihologia *prejudecății*, pe care o definește ca ostilitate irațională față de alți oameni numai datorită presupusei lor apartenențe la un anumit grup. Întrucât prejudecata implică opinii negative eronate despre oameni sau grupuri, „un om inteligent a definit-o «a fi împotriva curentului fără să fii la curent»" (Allport, 1954, p. 8). Spre deosebire de majoritatea greșelilor efective, prejudecata este rigidă și de neclintit. Pe un individ cu prejudecăți, care crede că membrii unui grup minoritar au diverse caracteristici respingătoare, realitatea nu îl va convinge de contrariu.

Pentru Allport, prejudecata este un fenomen complex, cu o cauzalitate multiplă. De exemplu, să ne gândim la prejudecata împotriva negrilor din America. Această prejudecată se datorează parțial efectelor întârziate ale sclavagismului și eșecului reconstrucției Sudului după Războiul Civil (factori sociali). Și factorii socioculturali joacă un rol important, numărul negrilor angajați în posturile de răspundere fiind disproporționat mai mic. Prejudecata este mai repede învățată în zone unde este practicată și observată pe scară largă (factori situaționali). Unii oameni care suferă dezamăgiri majore, cum ar fi pierderea unei slujbe, caută un țap ispășitor pentru situația în care se află (factori psihodinamici). Și pielea închisă la culoare (un factor fizic) poate stârni temeri iraționale și ostilitate. (Vezi Allport, 1954, pp. 28–67, 184–212, 271–322, 327; 1960, pp. 219–267; 1968, pp. 187–268.)

Prejudecata poate fi învățată de la părinți, care arată (implicit sau explicit) că grupurile din care face parte familia sunt superioare și dezirabile, pe când celelalte grupuri sunt inferioare și demne de ură. Prejudecata mai poate proveni și din presiunile de a se conforma normelor naționale, precum în Germania nazistă. În mod interesant, cei care manifestă prejudecăți în privința unei minorități au adesea prejudecăți împotriva majorității.

La fel ca Adler, și Allport consideră prejudecata o cauză a psihopatologiei. Unul dintre efectele prejudecății este utilizarea mai frecventă a mecanismelor de apărare, precum negarea realității și o animozitate față de alți oameni, care poate constitui o proiecție a unei intense uri de sine. Prejudecata poate duce, de asemenea, la puternice conflicte intergrupale sau chiar la război. Astfel, la fel ca Fromm și Sullivan, Allport conchide că trebuie să urmăm dificilul drum al luptei cu prejudecata, creând o alianță primară cu întreaga umanitate. „Astăzi, conflictul dintre ideea de rasă și aceea a unei Lumi Unite pare să... se transforme într-o problemă care poate fi prea bine decisivă în istoria umanității. Întrebarea importantă este: poate fi formată o loialitate față de umanitate înainte de a izbucni războiul interrasial? Teoretic, se poate" (Allport, 1954, pp. 42–43).

Măsurarea personalității

Un studiu al valorilor. Allport și colegii săi au elaborat și validat două chestionare de personalitate, *A-S Reaction Study* (*Studiul Reacției D-S*) de dominare-supunere (Allport & Allport, 1928) și mai cunoscutul *A Study of Values* (*Chestionarul de valori*) (Allport, Vernon & Lindzey, 1931; vezi și Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, cap. 18; 1968, pp. 51–54). Ultimul instrument măsoară preferința individului pentru cele șase valori (teoretică, economică, estetică, socială, politică, religioasă) după cum urmează: în prima parte, respondentul notează perechi de afirmații cu scoruri de tipul 3–0 sau 2–1, în funcție de gradul în care una sau cealaltă este mai importantă pentru el. În partea a doua, patru variante de răspuns trebuie ordonate de la 4 (cea mai atrăgătoare) la 1. (Vezi Figura 12.1.)

Dacă atribuiți un scor ridicat unei alternative (care reprezintă una dintre cele șase valori), trebuie să acordați scoruri mai scăzute celorlalte valori. Astfel, dacă obțineți un scor total ridicat la (să spunem) valoarea religioasă, aceasta înseamnă numai că religia este mai importantă pentru dumneavoastră decât unele dintre

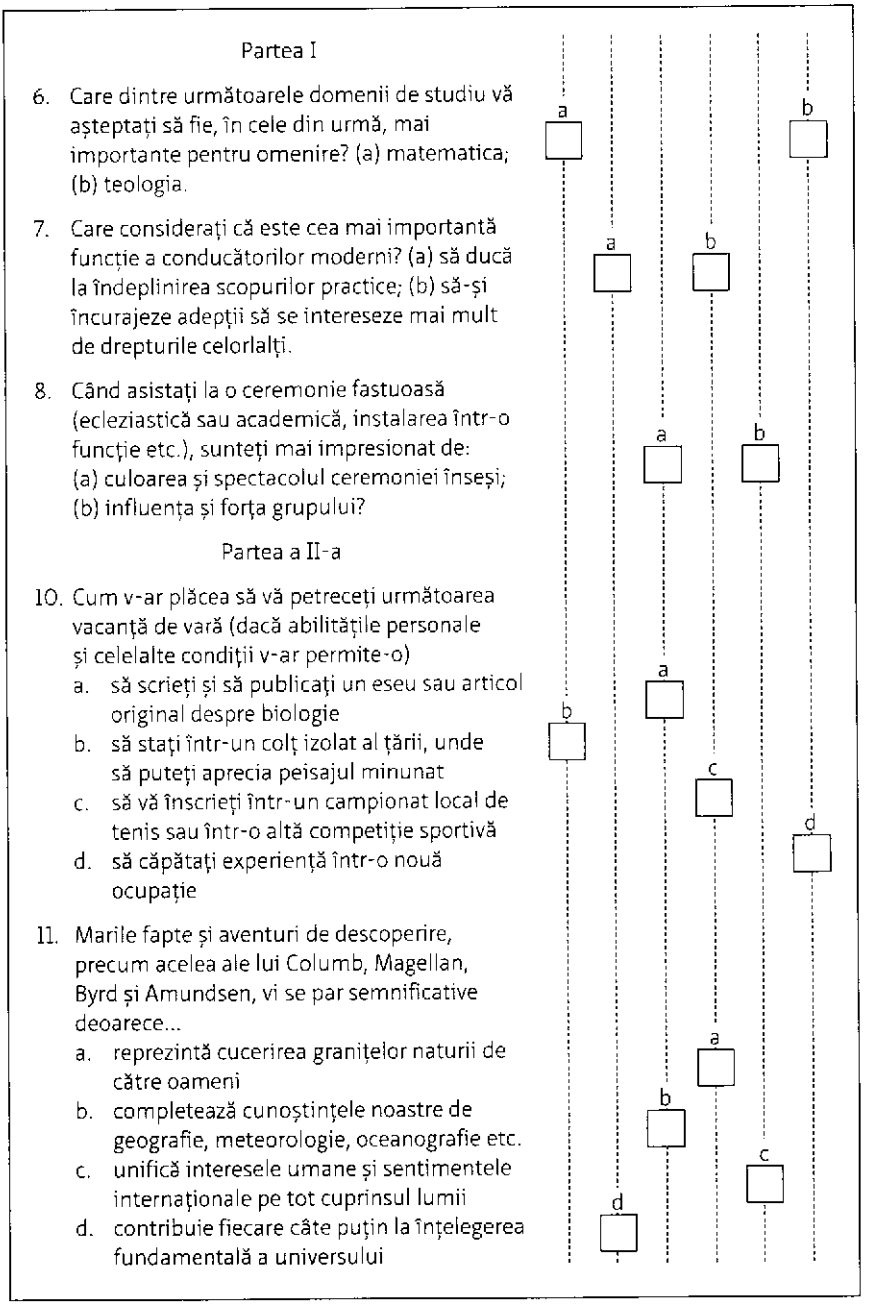
celelalte valori. *Nu* arată *cât de mult* apreciați religia. Toate valorile pot fi foarte importante pentru dumneavoastră, iar prioritară să fie religia. Sau nu sunteți prea interesat de religie, însă celelalte valori vă atrag și mai puțin. *Chestionarul de valori* arată numai importanța *relativă* a celor șase valori. Folosirea unor astfel de scale orientate asupra sinelui sau „ipsative" rămâne o problemă oarecum controversată, deși chestionarul lui Allport este considerat, în general, un instrument viabil. (Vezi, de exemplu, Anastasi, 1976, pp. 539–540, 552–554.)

Pentru Allport, *A Study of Values* este în primul rând un sprijin în cunoașterea de sine. Dacă înțelegeți propria ierarhie a valorilor este mai probabil să vă alegeți locul de muncă sau partenerul de viață potrivit.

Scrisori de la Jenny. Allport (1965) a condus un studiu exclusiv idiografic asupra scrierilor unei bătrâne nevrotice, Jenny Masterson (pseudonim), folosind aproximativ 301 scrisori adresate de ea unui tânăr cuplu căsătorit, de-a lungul unei perioade de 12 ani (1926–1937, de la vârsta de 58 până la vârsta de 70 de ani). După ce a sugerat cum ar putea fi judecată personalitatea ei de freudieni, jungieni, adlerieni, reprezentanți ai psihologiei Eului și psihologi existențialiști, Allport o caracterizează prin intermediul a opt dispoziții personale centrale: suspiciune paranoidă, egocentrism, independență, intensitate dramatică, apreciere artistică, agresivitate, morbiditate cinică și sentimentalism. Deși s-a dovedit imposibilă pătrunderea mai adâncă în motivațiile lui Jenny, Allport conchide că această procedură arată cum poate fi realizată cercetarea cantitativă psihologică în cazul izolat.

Alte cercetări. La fel ca Adler, Allport a dovedit un interes considerabil față de comportamentul expresiv manifest (sau „limbajul corporal"). El conchide că pot fi făcute deducții importante despre personalitatea unui individ din gesturi, expresii faciale, intonația vocală și postură (inclusiv poziția din timpul somnului). Chiar și analiza scrisului de mână prezice anumite informații, deși nu este nici pe departe atât de precisă precum ar sugera unii grafologi exagerat de entuziaști și cel mai bine este să fie realizată în combinație cu studiul altor tipuri de comportament expresiv (Allport, *Structura și dezvoltarea personalității*, cap. 19 — „Comportamentul expresiv"; Allport, citat de Evans, 1970, pp. 111–112; Allport & Vernon, 1933). Allport a cercetat, de asemenea, psihologia zvonului și psihologia radioului (Allport, 1960, pp. 311–326; Allport & Postman, 1947; Cantril & Allport, 1935).

În ceea ce privește filosofia generală a cercetării, Allport conchide că revistele de psihologie conțin mult prea multe studii elegant zugrăvite, dar prea puțin legate de problemele cu adevărat importante. El avertizează, de asemenea, psihologii cercetători asupra pericolului angajamentului excesiv față de vreo metodă sau teorie. „Sistemele înguste, susținute dogmatic, tind să trivializeze mentalitatea investigatorului... Nicio ramură izolată a psihologiei moderne nu este pe deplin adecvată la problema individualității și dezvoltării omului... [mai ales acelea] bazate în mare parte pe comportamentul oamenilor bolnavi și anxioși sau pe bufoneriile unor șobolani captivi și disperați" (Allport, 1955, pp. 5, 17–18; vezi și Allport, citat de Evans, 1970, pp. 86–97).



Partea I

6. Care dintre următoarele domenii de studiu vă așteptați să fie, în cele din urmă, mai importante pentru omenire? (a) matematica; (b) teologia.

7. Care considerați că este cea mai importantă funcție a conducătorilor moderni? (a) să ducă la îndeplinirea scopurilor practice; (b) să-și încurajeze adepții să se intereseze mai mult de drepturile celorlalți.

8. Când asistați la o ceremonie fastuoasă (ecleziastică sau academică, instalarea într-o funcție etc.), sunteți mai impresionat de: (a) culoarea și spectacolul ceremoniei înseși; (b) influența și forța grupului?

Partea a II-a

10. Cum v-ar plăcea să vă petreceți următoarea vacanță de vară (dacă abilitățile personale și celelalte condiții v-ar permite-o)
    a. să scrieți și să publicați un eseu sau articol original despre biologie
    b. să stați într-un colț izolat al țării, unde să puteți aprecia peisajul minunat
    c. să vă înscrieți într-un campionat local de tenis sau într-o altă competiție sportivă
    d. să căpătați experiență într-o nouă ocupație

11. Marile fapte și aventuri de descoperire, precum acelea ale lui Columb, Magellan, Byrd și Amundsen, vi se par semnificative deoarece...
    a. reprezintă cucerirea granițelor naturii de către oameni
    b. completează cunoștințele noastre de geografie, meteorologie, oceanografie etc.
    c. unifică interesele umane și sentimentele internaționale pe tot cuprinsul lumii
    d. contribuie fiecare câte puțin la înțelegerea fundamentală a universului

Figura 12.1. Exemple de itemi din „A Study of Values" (prin generozitatea lui Robert W. Allport).

Evaluare

Critici și controverse

Iconoclasm și suprasimplificare. Unele dintre concluziile lui Allport l-au separat, efectiv, de toți ceilalți teoreticieni ai personalității. El neagă importanța primilor ani de viață într-o măsură pe care majoritatea psihologilor moderni ar considera-o excesivă. Afirmația sa potrivit căreia toate formele de psihopatologie diferă ca natură, și nu în grad de comportamentul sănătos este, de asemenea, foarte neobișnuită și extrem de îndoielnică. Același lucru este valabil și pentru unul dintre reperele teoriei lui Allport, autonomia funcțională. El este de părere că motivațiile adulte diferă radical în natură de cele ale copilăriei; totuși, dovezile empirice pe care le aduce în sprijinul acestei afirmații nu exclud explicațiile alternative. De exemplu, poate că Amundsen a fost împins să devină faimos de un Supraeu excesiv de sever, rezultat din introiecția unor reguli parentale aspre. Marinarul pensionat poate că s-a dus pe mare din dorința de a stăpâni mediul și pentru a-și sublima instinctele nepermise, tot atât de bine ca pentru a-și câștiga traiul, iar aceste motive îi pot încă influența comportamentul. Sau avarul poate continua să acumuleze bogății deoarece a căpătat o personalitate anală în copilărie.

În comparație cu teoriile psihanalitice meticulos detaliate, puterea explicativă a „teoriei trăsăturilor" pare, în cel mai bun caz, oarecum incompletă atunci când duce la astfel de afirmații: unui om îi place albastrul pur și simplu pentru că îi place albastrul (Allport, citat de Evans, 1970, p. 37). Prin urmare, accentul pus de Allport asupra aspectelor conștiente, concrete și prezente ale personalității a fost criticat, fiind considerat o gravă suprasimplificare.

Știința și abordarea idiografică. Pot fi obținute informații valoroase studiind un caz singular, însă investigarea a milioane de indivizi este o sarcină imposibilă. Psihologii trebuie să fie capabili să se bazeze pe cel puțin câteva principii generale, care permit informațiilor adunate de la pacienți sau de la subiecții cercetărilor să fie generalizate asupra unor grupuri mai extinse de oameni. În ciuda protestelor lui Allport, care susținea că psihologia nu doar trebuie, ci poate deveni mai idiografică, accentul pus de el asupra unicității fiecărei personalități umane pare să sugereze că psihologia nu poate deveni niciodată o știință adevărată. De fapt, majoritatea cercetărilor lui Allport au fost în principal nomotetice.

Circularitatea. Teoria trăsăturilor depinde într-o prea mare măsură de raționamentul circular, existența unei trăsături fiind dedusă dintr-un anumit comportament și folosită, apoi, pentru a explica acel comportament. Dacă deducem că John este agresiv deoarece a lovit-o pe Mary, nu putem întoarce aceeași definiție, afirmând că John a procedat așa deoarece este agresiv. Un astfel de raționament circular nu ar explica nimic despre cauzele agresivității. (Cum știm noi că John este agresiv? Pentru că a lovit-o pe Mary. De ce a lovit-o el pe Mary? Pentru că este agresiv.)

O teorie care atribuie agresivitatea conflictelor intrapsihice inconștiente poate avea dreptate sau se poate înșela, dar, cel puțin, încearcă să explice cauzele acestui comportament. Trăsăturile nu explică nimic. Ele nu ne spun de ce facem ceea ce facem; ele doar descriu comportamentul nostru dându-i un nume (agresivitate, timiditate). Totuși, este mult prea ușor să trecem cu vederea problema circularității și să conchidem că, de fapt, trăsăturile explică fenomenele pe care le descriu.

Controversa persoană–situație. Măsura în care comportamentul uman depinde de unde și cu cine suntem creează dificultăți considerabile teoriei trăsăturilor. După unii critici, comportamentul nostru nu ar fi suficient de coerent pentru a fi descris prin intermediul trăsăturilor. Ei susțin că ne comportăm diferit în situații diferite și că teoria trăsăturilor nu poate explica aceste excepții frecvente. Până și Allport însuși a ridicat o problemă similară (1968, p. 63; vezi și Mischel, 1973; 1984; 1990).

De exemplu, o tânără timidă poate fi mult mai sociabilă la petrecerea organizată de ziua ei. Un elev poate fi scrupulos nelipsind de la întâlniri, însă nu și în ceea ce privește temele. Un părinte poate fi agreabil atunci când copilul este supus, însă devine iritat atunci când copilul are un comportament asertiv. Într-un studiu de început, cercetătorii au analizat onestitatea a peste 8 000 de copii de școală primară (Hartshorne & May, 1928). Ei au descoperit că un copil care era cinstit într-o situație (de exemplu, nu copia la un test) nu era neapărat cinstit în alte situații (precum a mărturisi cine a spart vaza preferată a părinților).

Mai mult, comportamentul uman este adesea condiționat. O tânără poate fi agreabilă numai când încearcă să determine pe cineva să-i facă o favoare. Ori un bărbat poate fi supus cu șeful, însă nu și cu soția sa și chiar supunerea sa față de șef poate varia în funcție de schimbările din comportamentul șefului sau de prezența altor oameni. Trăsăturile nu explică astfel de relații condiționale; ele descriu doar cât de agreabilă sau supusă este o persoană în general.

O posibilă cale de a îmbunătăți puterea predictivă a trăsăturilor este de a descoperi dacă o trăsătură este sau nu o dispoziție personală centrală. Dacă este așa, probabil că un anumit comportament va apărea în situații diferite. O altă posibilitate este de a obține informații atât despre trăsături, cât și despre situații. De exemplu, o persoană timidă este mai probabil să manifeste acest tip de comportament când se află într-un grup mare format din oameni complet străini. Totuși, constanța trăsăturilor de-a lungul diferitor situații rămâne un aspect controversat.

Luarea în considerare doar a suprafeței personalității. Unii critici sunt de acord cu faptul că trăsăturile oferă informații utile, dar sunt de părere că ele reprezintă doar un aspect superficial al personalității. Pentru a înțelege cu adevărat comportamentul uman, trebuie să ne concentrăm și asupra altor niveluri:

> [Trăsăturile reprezintă] un nivel foarte important al personalității, parțial deoarece la acest nivel pot fi înmagazinate cele mai impresionante dovezi ale

> constanței personalității... Lucrurile nu se schimbă prea mult la nivelul unor trăsături generale precum extraversia [și] conștiinciozitatea, în special la vârsta adultă... [Dar trăsăturile] nu pot explica o viață. Nu îi pot spune unei persoane cine este. Nu pot oferi unitate, scop, direcție și coerență unei vieți... Nu este nevoie să fii psihanalist sau specialist în vreun tip de psihologie a inconștientului pentru a accepta viziunea potrivit căreia personalitatea umană ar trebui înțeleasă în termeni de niveluri multiple, identificabile. (McAdams, 1994, pp. 299–300, 307; vezi și McAdams, 1992.)

Înțelegerea greșită a principiului freudian al plăcerii. Henry Murray, teoretician al personalității și coleg al lui Allport, care preferă să reliefeze importanța inconștientului, susține că principiul plăcerii are o aplicabilitate mult mai întinsă asupra comportamentului uman decât crede Allport. Chiar și activitatea aparent dezagreabilă este dirijată de principiul plăcerii, o poziție pe are Allport nu reușește s-o înțeleagă întrucât nu privește suficient de adânc:

> Majoritatea oamenilor fac zilnic multe lucruri care nu le produc plăcere. „Nu fac asta din plăcere" va afirma un om, gândind că a respins principiul hedonismului. Dar, în astfel de cazuri, eu cred... că omul este constrâns (conștient sau inconștient) de gândul la ceva neplăcut (durere, critică, culpabilizare, autodepreciere) care ar putea apărea dacă nu face lucrul respectiv. El merge la dentist pentru a evita o durere viitoare sau desfigurarea, răspunde la corespondență pentru a nu-și pierde statutul social și așa mai departe. Dacă nu este mânat de gândul neplăcerii anticipate, atunci este motivat de gândul la o plăcere așteptată, posibil în viitorul foarte îndepărtat. Viziuni ale raiului după moarte, de exemplu, au încurajat adesea oamenii să îndure o mare suferință pe pământ. (Murray și alții, 1938, p. 92.)

Cercetarea empirică

Teoria trăsăturilor de personalitate a generat un considerabil volum de cercetări empirice. Numeroase studii s-au ocupat de trăsături precum introversie–extraversie și timiditate (vezi Capitolul 3), locus de control (măsura în care considerați că recompensele și pedepsele primite depind în principal de comportamentul dumneavoastră, și nu de simpla întâmplare sau de acțiunile altor oameni; vezi Capitolul 16), precauție, rigiditate și multe altele. Aceste studii, care caută să observe legătura dintr-o anumită trăsătură și alte aspecte importante ale comportamentului, au dus la diverse descoperiri. Astfel, extravertiții tind să fie mai satisfăcuți de viață în general decât introvertiții. Oamenii care cred că dețin controlul asupra recompenselor și pedepselor primite tind să fie mai sănătoși atât mental, cât și fizic. Cei timizi se așteaptă să fie respinși deoarece le lipsesc abilitățile sociale și încearcă să evite această soartă neplăcută vorbind mai puțin și fiind mai mult de acord cu alți oameni.

Deși aceste studii au oferit informații utile, ele nu sunt destinate să evalueze teoria lui Allport. Prin urmare, o trecere în revistă a acestei literaturi voluminoase depășește intenția prezentului text.

Alți cercetători au adoptat o abordare diferită. Ei presupun că în spatele fiecărei personalități umane se află câteva trăsături fundamentale și că aceste trăsături centrale pot fi identificate utilizând o complexă procedură matematică, numită analiză factorială. Aceste descoperiri vor fi discutate în capitolul următor.

Contribuții

Cea mai semnificativă contribuție a lui Allport este constructul „trăsăturilor", care s-a dovedit a fi de o importanță majoră și a încurajat realizarea unui volum considerabil de cercetări. Ne putem raporta cu toții la trăsături precum timiditate și agresivitate, care par surprinzător de clare în comparație cu aspecte tainice precum complexul Oedip și inconștientul colectiv și chiar criticii teoriei trăsăturilor îi recunosc aspectele valoroase (așa cum am observat).

Includerea motivațiilor de creștere a pulsiunii și finaliste în teoria lui Allport a contribuit la compensarea accentului excesiv pus de Freud asupra reducerii pulsiunii și cauzalității pulsionale. Aceia care au o mai mare deschidere către religie preferă abordarea lui Allport în locul cinismului profund al lui Freud. Allport a căutat în cercetare și în analiza statistică un suport empiric pentru ideile sale, iar *A Study of Values* este un chestionar de personalitate respectat. Lucrarea sa despre prejudecată a contribuit la înțelegerea acestui aspect important. Înainte de Allport, nu existau cursuri universitare dedicate în mod special personalității, iar manualul său din 1937 are meritul de a fi primul care a făcut din acest domeniu o parte integrantă a psihologiei teoretice, arătând că personalitatea poate fi conceptualizată și supusă investigației științifice (Pettigrew, 1990). Allport a fost, totodată, și un profesor talentat, iar respectul său pentru individualitatea și interesele profesionale unice ale fiecărui student i-a susținut pe mulți dintre aceștia să devină psihologi de succes.

Teoria personalității elaborată de Gordon Allport nu pare a constitui o alternativă viabilă la cele discutate în capitolele precedente și puțini psihologi din prezent s-ar caracteriza drept allportieni puri. Totuși, se consideră că ideile sale exercită o influență considerabilă asupra dezvoltării gândirii psihologice moderne.

Propuneri de lectură

Cea mai cuprinzătoare prezentare a viziunilor lui Allport este manualul său *Structura și dezvoltarea personalității* (în orig. 1961). O scurtă introducere în teoria sa este oferită în *Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality* (*A deveni: considerații elementare pentru o psihologie a personalității*) (în orig. 1955).

Recapitulare

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE.** *Pulsiunile instinctuale*: Fiecare se luptă să reducă pulsiuni instinctuale precum foamea și setea. Instinctele domină motivația copilului. *Autonomia funcțională a motivațiilor*

adulte: Allport se deosebește, de fapt, de toți teoreticienii personalității, ajungând la concluzia că motivațiile copiilor și ale adulților diferă în ceea ce privește natura lor, și nu doar gradual. Adultul sănătos este influențat în principal de motive independente ca scop (autonome din punct de vedere funcțional) de corespondentele lor din copilărie. Motivațiile adulte sunt relativ independente de impulsuri, adesea orientate finalist și pot implica încercări de creștere a pulsiunii pentru a-și atinge obiectivele. Motivele adulte sunt, de asemenea, unice pentru fiecare individ, Allport recomandând, prin urmare, o abordare idiografică a studiului personalității. *Valorile:* Avem nevoie de o filosofie unificatoare, care să confere sens vieților noastre, iar Allport susține șase astfel de orientări valorice. *Conștiință și concretețe:* Nu ne putem îndrepta direct spre obținerea plăcerii. În schimb, trebuie să ne concentrăm asupra obiectivelor concrete, precum obținerea unei anumite slujbe sau căsătoria cu un anumit partener. Dacă unei femei îi place să fie gazdă, acesta este motivul său adevărat și deplin, și nu vreo nevoie subiacentă de superioritate.

2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII**. *Trăsături comune și dispoziții personale*: Allport nu deosebește clar constructele motivaționale de cele structurale. Trăsăturile inițiază și dirijează forme constante de comportament. Trăsăturile comune se referă la acele aspecte ale personalității pe baza cărora oamenii pot fi comparați, însă oferă doar o aproximare grosieră a personalității fiecărui individ. Dispozițiile personale (trăsăturile personale) reflectă personalitatea autentică și unică a individului și determină comportamentul acelei persoane. O personalitate poate fi dominată de o singură dispoziție personală cardinală; însă majoritatea personalităților conțin cinci până la zece dispoziții personale centrale care influențează considerabil comportamentul și numeroase dispoziții personale secundare, mai puțin influente. Trăsăturile nu sunt ușor de identificat, atâta vreme cât ele nu pot fi măsurate fiziologic și trebuie deduse din comportamentul persoanei. *Proprium-ul*: Proprium-ul este miezul unificator al personalității, care organizează diversele dispoziții (trăsături), instincte și intenții. Proprium-ul cuprinde opt caracteristici care se dezvoltă la momente diferite. *Conștiința morală*: În timp ce conștiința morală a copilului se bazează pe teama de pedeapsă, conștiința morală adultă se bazează pe sentimentul datoriei personale.
3. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII**. De vreme ce Allport consideră că majoritatea motivațiilor adulte sunt autonome din punct de vedere funcțional față de originile lor infantile, el nu înțelege necesitatea de a studia dezvoltarea personalității. El conchide chiar că primul an de viață este mai puțin important pentru dezvoltarea personalității. *Criteriul de maturitate*: Allport distinge șase criterii de sănătate mentală sau maturitate. *Stilul de viață*: Allport preferă constructul adlerian de stil de viață folosirii tipologiilor caracteriale.
4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE**. *Psihopatologie, psihoterapie și reformă socială*: Allport se deosebește de majoritatea teoreticienilor personalității, el considerând că psihopatologia diferă ca natură de comportamentul sănătos, și nu doar gradual. Nefiind el însuși un psihoterapeut practician, el apreciază diverse forme de psihoterapie. Allport ne previne că trebuie să ne aliem cu întreaga

umanitate pentru a supraviețui unor amenințări precum războiul nuclear. *Religia*: Allport conchide că religia ne poate întări împotriva anxietății și disperării. Dar el avertizează că folosirea religiei ca mijloc pentru atingerea unui scop, fără a manifesta un interes sincer pentru religie, este de nedorit și este legată de pervertiri precum prejudecata. *Natura prejudecății*: Allport manifestă un interes viu față de psihologia prejudecății, pe care o privește ca pe un fenomen complicat, cu multiple cauze. *Măsurarea personalității*: Allport a elaborat un chestionar de personalitate pentru a măsura preferința unui individ pentru cele șase orientări valorice. El a coordonat, de asemenea, un studiu exclusiv idiografic al personalității și multe studii preponderent nomotetice.

5. **EVALUAREA.** Teoria lui Allport a fost criticată pentru lipsa de putere explicativă, raționamentul circular, incapacitatea de a explica de ce ne comportăm diferit în situații diferite, luarea în considerare numai a suprafeței personalității, negarea importanței primei copilării, conceptul idiosincrasic și îndoielnic de autonomie funcțională, susținerea unei abordări idiografice neștiințifice, reliefarea exagerată a conștiinței și a aspectelor concrete ale personalității și înțelegerea greșită a principiului freudian al plăcerii. Printre contribuțiile sale se numără foarte popularul construct al trăsăturilor, prezentarea motivației atât ca reducere a pulsiunii, cât și ca augmentare a pulsiunii, încercarea de a-și sprijini ideile prin cercetare empirică, constituirea personalității ca parte integrantă a psihologiei teoretice prin elaborarea primului manual pe această temă și scrierea unei lucrări importante despre prejudecată.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. (a) De ce a fost considerată excesivă reacția lui Allport la întrebarea pe care Freud i-a pus-o la întâlnirea lor din 1920 („Și acest băiețel erai tu?")? Ce ar putea implica aceasta despre personalitatea lui Allport? Dar despre teoria sa? (b) Pentru Allport, copilul foarte mic este „o oroare nesocializată". Ce ar putea spune aceasta despre personalitatea lui? Dar despre teoria sa?
2. Un explorator petrece luni de zile în pustiuri înghețate, ceea ce implică privațiuni serioase. Un pilot kamikaze își sacrifică viața în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Allport susține că aceste comportamente nu pot fi explicate printr-un principiu freudian al plăcerii, întrucât sunt dureroase și neplăcute. Cum ar putea Freud apăra principiul plăcerii în fiecare caz?
3. Un bărbat care își câștiga traiul ca marinar cu mulți ani în urmă tânjește să se întoarcă pe mare, chiar dacă acum este independent din punct de vedere financiar. Pentru Allport, acesta este un exemplu de autonomie funcțională a motivelor adulte. Cum ar răspunde Freud sau Erikson?
4. (a) Allport reliefează aspectele conștiente și concrete ale personalității, în timp ce Freud preferă să sondeze adânc în inconștient. Ce abordare preferați?

De ce? (b) În ultimii zeci de ani, trăsăturile s-au dovedit a fi mult mai populare printre cercetătorii personalității decât constructele psihanalitice. Cum ar putea fi explicat acest fapt?

5. Să presupunem că v-a fost aplicat chestionarul de personalitate al lui Allport, *A Study of Values*. Cum v-ar descrie rezultatele în privința celor șase valori?
6. Allport este de părere că adultul sănătos arată compasiune față de dificultățile considerabile ale vieții cu care se confruntă toate ființele umane și este foarte critic cu persoana care simte că „doar ea și ai ei contează, nimeni altcineva. Biserica sa, clubul său, familia sa și națiunea sa formează o unitate sigură, dar restul este străin, periculos [și] trebuie exclus din formula sa meschină de supraviețuire". Sunteți sau nu de acord? De ce?
7. Gândiți-vă la următoarea afirmație a lui Allport: „Întrucât ne gândim la noi o atât de mare parte din timp, este confortant să afirmăm că... într-adevăr ne cunoaștem... [Însă] aceasta nu este o sarcină ușoară. [După cum] scria Santayana: «Nimic nu pretinde un eroism intelectual mai rar decât bunăvoința de a-și vedea ecuația transcrisă»". Sunteți sau nu de acord? De ce?
8. (a) Gândiți-vă la critica circularității teoriei lui Allport și la afirmația sa potrivit căreia „Unui om îi place albastrul pur și simplu pentru că îi place albastrul". Ce implică aceasta despre capacitatea teoriei lui Allport pentru explicarea comportamentul uman? (b) De ce ar putea abordarea idiografică, preferată de Allport, să implice faptul că psihologia nu poate deveni niciodată o știință adevărată?
9. Ce trăsături sunt ilustrate în istoricul de caz din Anexă?
10. Un terorist aruncă în aer o clădire într-o țară străină detestată. Cum ar explica Allport comportamentul teroristului?
11. Cum puteți folosi ideile lui Allport pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai împlinită?

Partea a II-a: Comentarii și sugestii

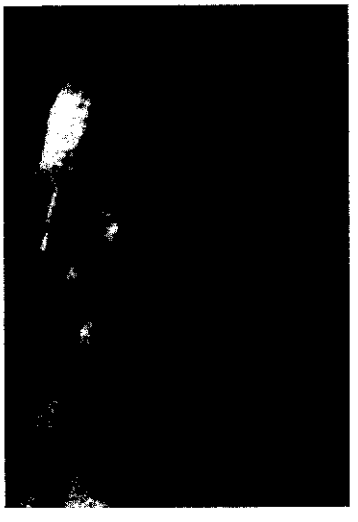
1. (a) De ce nu a răspuns Allport calm (și, probabil, cu un zâmbet prietenos), „Nu, era un băiat pe care l-am văzut în tramvai, în drum spre cabinetul dumneavoastră"? Ce sugerează comportamentul defensiv despre personalitatea unui individ? Cum l-ar fi putut determina aceste caracteristici de personalitate pe Allport să elaboreze o teorie ce pune accentul asupra aspectelor conștiente și concrete ale personalității? (b) Deși copiii mici pot avea comportamente deosebit de nesociale (provocând, astfel, o considerabilă iritare părinților), nu m-aș gândi niciodată să-mi descriu fiica astfel. Ce ar putea implica afirmația lui Allport în privința sentimentelor sale despre copii în general? Cum l-ar fi putut determina aceste sentimente să elaboreze o teorie a personalității ce respinge importanța evenimentelor din pruncie și copilăria mică?
2. Exploratorul poate anticipa plăcerea de a face descoperiri măreți și de a obține o faimă mondială. Chiar dacă piloții kamikaze nu credeau că acțiunile lor vor

fi răsplătite în viața de apoi, ei știau că lașitatea ar putea avea consecințe extrem de neplăcute.

3. Cum comportamentul este adesea plurideterminat, alte motivații l-ar fi putut determina să plece pe mare în tinerețe.
4. (a) Eu prefer abordarea lui Freud. Sunt convins (din propria experiență și din Capitolele 2–8) că adesea ascundem față de noi înșine adevăruri importante dar neplăcute despre noi înșine. Mai cred și că noțiuni abstracte, precum lupta pentru superioritate, ne ajută să înțelegem mai bine astfel de comportamente diferite, precum acela al unei femei care dorește să devină cea mai bună gazdă din lume, al unei persoane care încearcă să devină președintele Statelor Unite și al unui individ tulburat care se simte bine denigrând alți oameni. Totuși, le dau dreptate acelora care susțin că ambele abordări pot oferi informații utile despre personalitate. (b) Ce este mai ușor de investigat pentru cercetători: constructe care sunt în principal inconștiente (precum Se-ul, Eul și Supraeul) sau trăsături conștiente care pot fi măsurate punând întrebări directe? Ce probleme apar dacă cercetătorii din domeniul psihologiei desfășoară prea multe studii legate de procesele conștiente și prea puține referitoare la procesele inconștiente?
5. Amintiți-vă că *A Study of Values* indică numai pozițiile relative ale fiecăreia dintre cele șase valori, și nu cât de mult vă place fiecare dintre ele. Ce slujbă sau carieră se potrivește sistemului dumneavoastră de valori? Ați prefera un partener de viață care să aibă valori similare sau diferite?
6. Eu sunt de acord, însă, după cum bănuiesc, probabil mulți oameni nu ar fi. Gândiți-vă la comportamente mult prea răspândite precum războiul, prejudecățile religioase și etnice și la suporterii unei echipe de fotbal care îi insultă și agresează pe suporterii echipei adverse. Există influențe sociale care ne fac mai dificilă manifestarea compasiunii pentru umanitate întărindu-ne legăturile cu anumite grupuri?
7. Vezi Capitolul 3, întrebarea 7.
8. (a) Care este diferența dintre descrierea unui comportament și explicarea acelui comportament? Care este cea mai bună cale de a împiedica raționea să devină circulară? (Indiciu: dacă un teoretician conchide că extravertiții caută stimulare exterioară deoarece au niveluri scăzute de excitație corticală care trebuie ridicate, în timp ce introvertiții evită mulțimile și zgomotul întrucât au niveluri ridicate de excitație corticală care vor deveni dureroase dacă sunt sporite, de ce acest raționament *nu* este circular?) (b) De ce se bazează cercetarea psihologică pe tehnici precum extragerea eșantioanelor din populație și folosirea statisticii inferențiale?
9. Nu uitați că trăsăturile comune, precum „timiditate" și „izolare", oferă numai o descriere aproximativă a personalității unei persoane. Încercați să utilizați dispoziții personale mai descriptive, care pot cuprinde una sau două propoziții, precum: „Caută relații relativ impersonale, cu un foarte mic număr de prieteni de încredere, dar este foarte anxios în preajma străinilor și evită grupurile mari".

10. Nu poate. (Cel puțin nu folosind teoria trăsăturilor.) Trăsături precum „ostil" și „răzbunător" descriu comportamentul, dar nu îl explică. (Vezi discuția despre raționamentul circular din secțiunea de evaluare.) Allport este de părere că printre efectele prejudecății se numără utilizarea crescută a mecanismelor de apărare și că detestarea oamenilor care aparțin unui grup diferit sau unei țări diferite poate fi o proiecție inconștientă a unei intense uri de sine. (Vezi secțiunea despre prejudecată.) Sugerează aceasta că ar putea folosi constructe freudiene pentru a explica comportamentul teroristului? (Amintiți-vă obiecția principală adusă de Allport teoriei freudiene, și anume că nu este aplicabilă comportamentului sănătos.)
11. Ați putea face acest lucru în situații relativ directe. De exemplu, vă puteți compara trăsăturile cu cerințele diverselor slujbe, alegând-o pe aceea care vă este mai potrivită. Sau ați putea decide să acceptați faptul că sunteți mai degrabă introvertit, să vă impuneți uneori să fiți împreună cu oamenii și să nu vă mai simțiți vinovați pentru că petreceți mai mult timp singuri. Mă îndoiesc însă că teoria trăsăturilor vă va ajuta să schimbați aspecte fundamentale ale personalității dumneavoastră. Dacă decideți că sunteți prea leneș la școală (sau prea necinstit) este puțin probabil să vă apucați brusc și sârguincios de învățat (sau să deveniți mai cinstit) doar pentru că ați folosit aceste nume de trăsături pentru a vă descrie. (Numele trăsăturilor pot chiar să favorizeze lenea sau înșelăciunea, deoarece dumneavoastră decideți „Așa sunt eu".) Teoria trăsăturilor nu va oferi nicio explicație pentru comportamentul dumneavoastră, iar schimbarea personalității este puțin probabil să intervină până când nu înțelegeți unele dintre motivele subiacente și nu vă sporiți cunoașterea de sine. (Vezi Capitolul 17.)

Raymond B. Cattell și alții
Teoria analitic-factorială a trăsăturilor



Chiar și cei mai pasionați teoreticieni ai trăsăturilor ar fi de acord, fără îndoială, că lista lui Allport de 4 000–5 000 de trăsături este de negestionat. Ar părea rezonabil să ajungem la concluzia că natura umană nu poate fi atât de diversă și că trebuie să fie un număr cât mai mic de trăsături care ne energizează și ne dirijează majoritatea comportamentului.

Raymond B. Cattell susține că psihologia trebuie să devină mult mai obiectivă și mai matematică pentru a fi o știință matură și el își bazează cercetarea extensivă asupra dimensiunilor personalității pe o complicată tehnică statistică, numită **analiză factorială**. Rezultatele indică, într-adevăr, un număr redus de trăsături umane fundamentale. Dar Allport ar fi putut fi deconcertat să afle că unele dintre descoperirile lui Cattell conduc în direcția teoriei freudiene și a psihologiei abisale.

Obiective

Obiectivele lui Cattell

- *Să determine care dintre miile de trăsături sunt mai importante, utilizând tehnica statistică a analizei factoriale, pe care o consideră singura cale de a identifica elementele fundamentale ale personalității.*
- *Să transforme psihologia într-o disciplină mai științifică, prin apropierea ei de matematică.*
- *Să obțină informații despre personalitate, coordonând un vast volum de cercetări empirice.*
- *Să descopere ecuații matematice pe care să le folosească pentru a prezice comportamentul uman din scorurile obținute la trăsături și să cuantifice conflictul intrapsihic trăit de un individ.*

- *Să identifice trăsăturile care sunt într-o măsură mai mare influențate de ereditate.*
- *Să definească operațional psihopatologia, obținând scoruri ale trăsăturilor indivizilor nevrotici și psihotici și comparându-le cu scorurile trăsăturilor oamenilor sănătoși.*

Obiectivele lui Eysenck

- *Să determine care dintre miile de trăsături sunt mai importante, utilizând tehnica statistică a analizei factoriale.*
- *Să accentueze caracterul explicativ al teoriei trăsăturilor, legând trăsăturile de cauze fiziologice și sociale.*
- *Să creeze o teorie superioară psihanalizei freudiene, pe care o consideră neștiințifică și ineficientă.*

Obiective ale teoriei „Big Five"

- *Să determine care dintre miile de trăsături sunt mai importante, utilizând tehnica statistică a analizei factoriale.*
- *Să arate că aceste trăsături reprezintă miezul personalității, legându-le de aspecte importante, precum stabilitatea lor de-a lungul vieții adulte.*

Scurtă biografie

Raymond Bernard Cattell s-a născut în Hilltop, un sat de la periferia Birminghamului, în Anglia, la 20 martie 1905. El era al doilea născut din trei fii, iar tatăl său, inginer mecanic, a contribuit la dezvoltarea echipamentului militar folosit în Primul Război Mondial și a noului motor cu combustie internă. Familia lui Cattell s-a mutat la Torquay, un oraș turistic din sudul Angliei, când el avea 6 ani. Elev de excepție, Cattell a câștigat o bursă la Universitatea din Londra, unde a obținut titlul de licențiat în știință cu notă maximă, în specializarea chimie, în 1924, la Colegiul Kings. (Vezi Horn, 2001.) Însă, după absolvire, în 1924, interesul său s-a transferat, curând, asupra unor teme sociale, șocându-și prietenii și sfătuitorii prin întoarcerea sa către psihologie (pe vremea aceea un domeniu cu o reputație destul de dubioasă). „Masa laboratorului meu începea să pară mai mică, iar problemele lumii, tot mai vaste. Am tras concluzia că, pentru a depăși iraționalitatea umană, trebuia să studiez lucrările minții înseși" (Cattell, 1974, p. 64).

Cattell și-a luat doctoratul la Universitatea din Londra în 1929, sub coordonarea inventatorului analizei factoriale, Charles Spearman. Cattell a fost însurat de trei ori: cu Monica Campbell, o artistă, din 1930 până în 1938; cu Alberta Schuettler, o matematiciană, împreună cu care a publicat câteva articole și teste, din 1946 până în 1980; și cu Heather Birkett, un psiholog clinician. Cattell a avut un fiu din prima căsătorie și trei fiice și un fiu din a doua.

Până în anul 1937, când a plecat în Statele Unite, acceptând un post la Universitatea Columbia, Cattell a avut diverse slujbe neînsemnate în psihologie,

inclusiv una în prima clinică de orientare a copilului din Anglia. La puțin timp după aceea s-a mutat la Universitatea Clark din Massachusetts și apoi la Harvard. În cele din urmă, el a acceptat un post de profesor în cercetare la Universitatea Illinois, în 1945. El a rămas acolo timp de 27 de ani, fondând și conducând Laboratorul de Evaluare a Personalității. Când, în 1973, conform politicii universității, i s-a cerut pensionarea, Cattell s-a mutat în Colorado, unde a supravegheat construcția unei case în formă de barcă în munții ce străjuiesc Denverul. În anul 1978, el a părăsit altitudinea înaltă din Colorado din motive de sănătate și s-a mutat în Hawaii, unde a predat la Universitatea din Hawaii. (Vezi Horn, 2001.)

Cattell a fost unul dintre cei mai prolifici teoreticieni ai personalității, iar scrierile sale cuprind în jur de 56 de cărți și sute de articole. Printre onorurile primite de Cattell se numără Premiul Wenner-Gren al Academiei de Științe din New York și Medalia de Aur pentru Realizările Întregii Vieți în Știința Psihologiei a Fundației Americane de Psihologie. Raymond Cattell a murit în Hawaii, în casa lui din Honolulu, la 2 februarie 1998.

Logica generală a analizei factoriale

Ne putem face o idee aproximativă despre dificultățile conceptuale prezentate de teoria lui Cattell din următorul exemplu simplificat, care ilustrează logica generală a unui tip de analiză factorială.

Exemplu ilustrativ

Pasul 1: Matricea corelațiilor. Să presupunem că dorim să determinăm dimensiunile subiacente abilității intelectuale umane, ceea ce este, într-un fel, mai ușor decât să investighezi aspectele mai abstracte ale personalității. Obținem un eșantion format dintr-o sută de elevi de clasa a șasea și le administrăm șase teste: vocabular, ortografie, analogii verbale, adunare, scădere și înmulțire. Primul pas în această analiză factorială este calcularea coeficientului de corelație[19] între ficcare pereche de variabile. Să presupunem că rezultatele (așezate pentru ușurința studiului în formă matriceală) sunt:

	Voc.	*Ort.*	*A.v.*	*Adun.*	*Scăd.*	*Înm.*
Vocabular	-	0,52	0,46	0,16	0,18	0,12
Ortografie		-	0,44	0,15	0,11	0,13
Analogii verbale			-	0,10	0,19	0,15
Adunare				-	0,62	0,57
Scădere					-	0,59
Înmulțire						-

[19] Pentru o introducere în coeficientul de corelație și statistica asociată, vezi Welkowitz, Ewen și Cohen (2000), Capitolul 12.

Astfel, corelația dintre vocabular și ortografie este de 0,52, aceea între vocabular și analogii verbale este de 0,46 și așa mai departe. (Desigur, corelația dintre ortografie și vocabular este, de asemenea, 0,52, de vreme ce sunt implicate aceleași două variabile. Prin urmare, nu este nevoie să afișăm valorile din stânga diagonalei, întrucât acestea nu ar fi decât copia valorilor corespunzătore din partea dreaptă.)

Pasul 2: Analiza factorială. Matricea corelațiilor din acest exemplu simplificat este suficient de mică pentru a fi analizată prin simpla examinare. Cercetarea tipică include totuși multe variabile și sute de coeficienți de corelație. Este nevoie de o metodă pentru a aduce ordine în haos și a face datele mai comprehensibile, iar aceasta se realizează supunând matricea corelațiilor procesului analizei factoriale. Există diverse modalități de a face acest lucru și câteva aspecte statistice spinoase de înfruntat (după cum vom vedea). Dar, deocamdată, să presupunem că rezultatele sunt următoarele:

Variabilă (Test)	*Factorul 1*	*Factorul 2*
Vocabular	0,14	0,67
Ortografie	0,16	0,58
Analogii verbale	0,11	0,61
Adunare	0,73	0,12
Scădere	0,68	0,09
Înmulțire	0,61	0.15

Fiecare dintre „saturațiile" (încărcăturile) factoriale date mai sus reprezintă corelația dintre un test și un **factor**, un construct ipotetic, menit să ne ajute să înțelegem domeniul studiat. Adunarea, scăderea și înmulțirea corelează puternic una cu alta, dar nu și cu celelalte trei variabile; astfel încât toate au o „saturație" (încărcătură) mare în Factorul 1, în timp ce „saturațiile" față de acest factor ale variabilelor rămase sunt mult mai reduse. Vocabularul, ortografia și analogiile verbale formează un cluster care definește Factorul 2. Prin urmare, sunt doi factori subiacenți acestor șase teste și nu este nevoie de o prea mare perspicacitate pentru a identifica în ei „abilitatea matematică", respectiv „abilitatea verbală". În acest exemplu am simplificat înțelegerea funcționării intelectului uman, explicând șase variabile (teste) prin numai două dimensiuni (factori).

De asemenea, este posibilă analiza factorială a rezultatelor unei analize factoriale, determinând factori subiacenți de „ordinul al doilea". Dacă s-ar fi procedat așa în exemplul nostru, am fi putut afla că „inteligența generală" este un factor de ordinul II fundamental pentru abilitatea matematică și pentru abilitatea verbală deopotrivă. Altfel spus, coeficienții de corelație pot fi calculați și între perechi de participanți sau de evenimente (Cattell, 1952b).

Controverse metodologice

Analiza factorială s-ar părea că adaugă studiului personalității un aspect cantitativ de care era multă nevoie. Totuși, aparențele sunt adesea înșelătoare, iar această

 tehnică este mai controversată și mai puțin obiectivă decât ar putea implica natura sa matematică.

Probleme de input. Rezultatele oricărei analize factoriale depind de variabilele pe care un cercetător alege să le includă în matricea de corelație. Exemplul nostru nu ar fi putut genera un factor de relații spațiale, deși acesta este considerat în general o componentă a abilității intelectuale, întrucât nu fuseseră aplicate elevilor astfel de teste. Dacă ar fi fost folosite numai testele de adunare, scădere și înmulțire, nu ar fi reieșit nici factorul verbal. Analiza factorială nu este mai mult decât un instrument matematic de clarificare a dimensiunilor subiacente unei anumite matrici de corelație, iar un cercetător care omite variabile importante (sau include variabilele greșite) va obține un set de factori limitat și înșelător.

Dificultăți matematice. Există mai multe metode de a analiza factorial o matrice de corelație și adesea este neclar câți factori trebuie extrași într-un anumit studiu. (Numărul maxim posibil de factori este egal cu numărul total de variabile, un rezultat deloc dezirabil, care nu ar produce nicio simplificare.) Chiar și atunci când în matricile de corelație sunt incluse variabilele adecvate, analiza factorială nu va duce în mod necesar la cel mai bun set de dimensiuni subiacente. Când Overall (1964) a analizat factorial date bazate pe dimensiunea diverselor cărți, el nu a obținut cei trei factori la care se aștepta: lungime, grosime și înălțime. În schimb, rezultatele indicau o diferență între cărți în ceea ce privește „mărimea generală" (un compus al celor trei dimensiuni fizice), „obezitatea" (grosimea dată de mărimea paginii) și „îndepărtarea de forma pătrată".

Numirea factorilor. Deși cei doi factori din exemplul nostru ilustrativ au fost ușor de identificat, problemele ar fi fost considerabil mai complicate dacă un factor ar fi fost compus din ortografie și înmulțire. O astfel de ambiguitate nu este deloc neobișnuită în cercetarea personalității, iar numirea factorilor poate fi un aspect subiectiv și controversat.

Din aceste motive, rezultatele oricărui studiu de analiză factorială trebuie privite cu prudență. Natura matematică a acestei metode *nu* înseamnă că este scutită de erori sau că produce automat „adevăruri" în privința personalității umane.

Natura fundamentală a ființelor umane

Din punctul de vedere al lui Cattell (1964, p. 566; 1950, p. 2), personalitatea ne permite să prezicem ce va face o persoană într-o anumită situație. Cattell împărtășește preferința lui Allport pentru descrierea caracteristicilor relativ stabile și predictibile cu termenul de **trăsături**, însă abordarea lui diferă sub patru aspecte semnificative. El conchide că elementele fundamentale ale personalității (**trăsăturile-sursă**) pot fi identificate doar utilizând analiza factorială. El consideră unice numai câteva trăsături, multe trăsături comune autentice aparținând, în diverse

proporții, unor indivizi diferiți. Este mai înclinat spre teoria psihanalitică. Și face o diferență mai clară între aspectul motivațional și cel structural al personalității.

Trăsăturile dinamice

Ergi, sentimente și atitudini. **Trăsăturile dinamice** sunt acelea care energizează comportamentul uman și îl direcționează spre scopuri specifice. Unele dintre aceste trăsături motivaționale sunt înnăscute, în timp ce altele sunt învățate prin contactul cu mediul.

Întrucât termenul *instinct* („pulsiune") a fost folosit în diverse moduri de teoreticienii care l-au precedat, Cattell numește **„ergi"** motivațiile noastre ereditare (după cuvântul grecesc *ergon*, care înseamnă muncă sau energie). Trăsăturile dinamice învățate cuprind modele generale de comportament (**sentimente**), precum și tendințe și acțiuni specifice (**atitudini**), scopul final al acestora fiind reducerea tensiunilor ergice.

Pe lista lui Cattell se găsesc mult mai multe trăsături înnăscute decât sexualitatea și agresivitatea, care figurau pe aceea a lui Freud. Analiza sa factorială extensivă a atitudinilor (unitatea fundamentală a motivației) a identificat zece „ergi" umani substanțiali și alți șase ergi umani superficiali, care fac parte din fiecare personalitate, dar variază ca intensitate de la o persoană la alta:

Ergi substanțiali		*Ergi superficiali*
Hrană	Securitate	Atracție
Împerechere	Autoafirmare	Odihnă
Socializare	Sexualitate narcisică	Inventivitate
Protecție parentală	Combativitate	Autodegradare
Explorare	Lăcomie	Dezgust
		Râs

De exemplu, „ergul" securitate este caracterizat de atitudini precum „Vreau ca țara mea să aibă un sistem național de apărare mai puternic" și „Vreau să se reducă pericolul morții în urma accidentelor sau a îmbolnăvirilor". Fiecare atitudine este subsidiară unuia sau mai multor sentimente:

Atitudine (învățată)	*Posibile sentimente (învățate)*	*Erg (înnăscut)*
Dorință de a avea un sistem național de apărare mai puternic	Patriotism și dragoste de țară Preferință pentru un anumit partid politic	Securitate
Dorință de a se reduce pericolul morții	Susține investițiile în cercetări medicale Susține organizația „Mamele Împotriva Șofatului Sub Influența Alcoolului"	Securitate

În mod similar, atitudini de tipul „Vreau să mă îndrăgostesc de o femeie frumoasă", „Vreau să-mi satisfac nevoile sexuale", „Îmi plac femeile sexy", „Îmi

place să fumez și să beau" și „Vreau să ascult muzică" desemnează ergul sexual.[20] Fiecare dintre aceste atitudini este, de asemenea, inclusă într-unul sau mai multe sentimente, precum fidelitatea față de partener.

Sentimentele sunt, de asemenea, identificate prin analiza factorială a seturilor de atitudini. De exemplu, sentimentul religios este definit prin atitudini de tipul „Vreau să simt că sunt în contact cu Dumnezeu sau cu un principiu din univers care îmi dă un sens și un sprijin în strădaniile mele" și „Vreau ca principiile religiei oficiale să fie păstrate sau intensificate pe parcursul vieților noastre". Sentimentul de afinitate pentru sporturi și jocuri este caracterizat de atitudini precum „Îmi place să urmăresc evenimentele sportive și să le comentez" și „Îmi place să particip activ la activitățile și competițiile sportive". Alte sentimente importante se referă la profesie, casă, partener de viață, țară, școală, animalul preferat și interese (printre care științific, economic, teoretic, filosofic, mecanic, pentru viața în natură și turistic).

La fel ca „ergii", sentimentele diferă ca intensitate de la un individ la altul. Dar sentimentele nu sunt nici înnăscute, nici permanente, astfel încât este destul de posibil să le schimbăm. Nu putem renunța la ergii de împerechere și de sexualitate narcisică, de vreme ce sunt înnăscuți și permanenți; însă putem căuta să amplificăm satisfacerea ergilor divorțând de partenerul nostru și căsătorindu-ne cu altcineva. Sau putem încerca să creștem satisfacția ergică schimbându-ne profesia, frecventând o altă biserică sau sinagogă, mutându-ne într-o casă nouă, transferându-ne de la o școală la alta sau abandonând o veche pasiune care a început să ne plictisească și antrenându-ne într-o nouă îndeletnicire.

Lanțuri de subsidiaritate și grila (laticea) dinamică. Cattell numește relația dintre o atitudine, un sentiment și un erg **lanț de subsidiaritate,** termen împrumutat de la Henry Murray. Relația sus-menționată dintre atitudinea de apărare națională, sentimentul de patriotism și ergul de securitate poate fi ilustrată ca în Figura 13.1a.

Structura motivațională a fiecărui individ (**grilă dinamică**) este formată dintr-o încrucișare a multor astfel de lanțuri de subsidiaritate, unele dintre ele putând deveni „subterane" la un moment dat și implicând aspecte inconștiente. În Figura 13.1b, de pildă, impozitele trezesc neplăcere (atitudine), întrucât existența lor face dificilă menținerea unui cont bancar substanțial (sentiment) și satisfacerea ergilor de foame și de siguranță, însă ele sunt și oarecum dezirabile, întărind sentimentul față de țară și siguranța pe care acesta îl oferă. Astfel, Cattell este de acord cu Freud că motivația umană este deosebit de complexă, iar comportamentul este adesea plurideterminat.

[20] Cattell consideră sexuale ultimele două categorii, pornind de la ipoteze psihanalitice: fumatul și băutul sunt forme de satisfacere orală, în timp ce a asculta muzică este o sublimare. În schimb, un psiholog ostil ideilor lui Freud ar putea considera acești doi itemi drept asexuali, văzând în includerea lor în acest factor o imperfecțiune a analizei și obiectând față de interpretarea lui Cattell, pe care ar considera-o un demers ușor fantezist de construire a factorului în așa fel încât să corespundă teoriei sale.

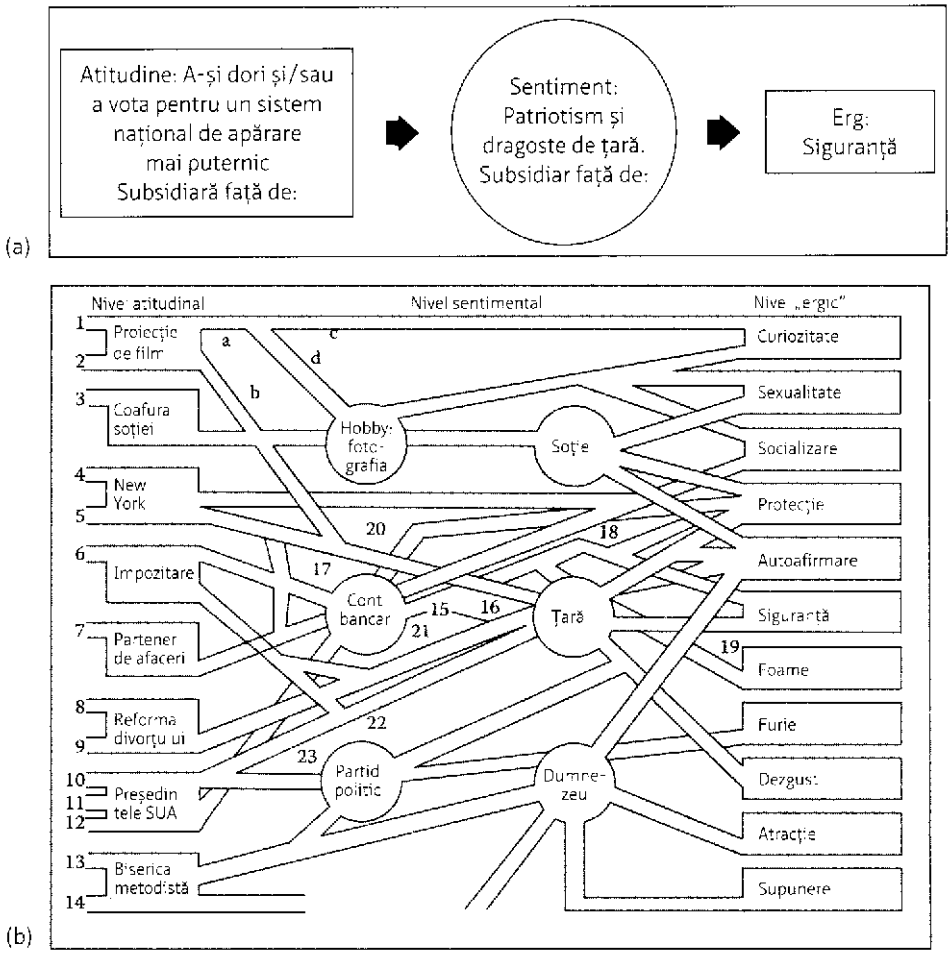


Figura 13.1. O parte din grila dinamică a unui individ, ilustrând (a) lanțuri de subsidiaritate și (b) componentele lor: atitudini, sentimente și „ergi". (Partea (a) din Cattell, R. B. și Child, D. *Motivation and Dynamic Structure*. New York: Wiley, 1975, p. 24; Partea (b) din Cattell, R. B. și Kline, P. *The Scientific Analysis of Personality and Motivation*. New York: Academic Press, 1976, p. 177. Cu permisiunea editurii.)

Cum sunt măsurate atitudinile. Atitudinile trebuie să fie măsurate înainte de a fi supuse analizei factoriale. Cattell (1973, p. 3) folosește trei metode: rapoarte autocompletate și chestionare, în care participanții sunt rugați să se descrie pe ei înșiși (**date Q**); teste scrise sau alte teste (**date T**); și examinarea caracterizărilor primite de-a lungul vieții, precum rapoarte școlare și evaluări la locul de muncă (**date L**). Deși rezultatele obținute prin aceste metode sunt de cele mai multe ori consistente, uneori metode diferite duc la seturi diferite de factori (după cum vom vedea).

Trăsături temperamentale și abilități

În timp ce trăsăturile dinamice determină *de ce* facem ceea ce facem, **trăsăturile temperamentale** și **abilitățile** se referă la stilul și la succesul acțiunilor noastre — *cum* facem ceea ce facem și *cât de bine*. Cattell a supus analizei factoriale lista lui Allport de 4 000–5 000 de trăsături și a identificat un număr mult mai mic de trăsături–sursă structurale, pe care le definește cu setul său propriu de neologisme. Acestea sunt prezentate în tabelul „Scurtă recapitulare", unde trăsăturile sunt enumerate în ordinea descrescătoare a importanței; Factorul B este o abilitate, iar celelalte sunt trăsături temperamentale. Fiecare factor sau trăsătură se desfășoară pe un interval continuu, astfel încât scorul unui individ se poate situa oriunde, de la minim la mediu și până la maxim. Factorii „Q" apar numai în analiza factorială a datelor Q, iar ceilalți sunt derivați atât din factorii L, cât și din factorii Q.

Cattell a elaborat un chestionar scris al personalității pentru a măsura aceste trăsături–sursă (**Chestionarul celor 16 factori de personalitate** sau **16 P.F.**) și l-a administrat membrilor diverselor grupuri de muncă și de diagnostic. Pentru a facilita clarificarea semnificației fiecărui factor, unele dintre aceste rezultate sunt incluse în următoarea prezentare.[21] (Vezi Cattell, 1973; Cattell & Child, 1975; Cattell, Eber & Tatsuoka, 1970; Cattell & Kline, 1976.)

Factorul A: Affectia-Sizia (Căldură–detașare). Cel mai important factor dintre trăsăturile temperamentale și dintre abilități este legat de extraversia–introversia jungiană. Persoanele caracterizate de *affectia* sunt deschise, inimoase și agreabile. Le place să intre în contact cu oamenii, cum este cazul agenților comerciali, asistenților sociali, psihoterapeuților de succes, al personajului Falstaff din Shakespeare și al lui F. D. Roosevelt.[22] Cei caracterizați de *sizia* sunt rezervați, detașați, critici și distanți. Ei se simt mai confortabil în lumea ideilor, așa cum este cazul oamenilor de știință, al scriitorilor, al artiștilor, al muzicienilor, al persoanelor creative în general și al fostului președinte american Calvin Coolidge. Sinucigașii, criminalii și paranoizii tind să fie caracterizați de *sizia*, în timp ce sociopații intră în categoria *affectia*. (Vezi, de exemplu, Cattell, 1965; 1973; Cattell & Kline, 1976.)

Factorul B: Inteligența. Inteligența este o abilitate și este asociată cu capacitatea de a gândi abstract, judecata sănătoasă și perseverența. Poziția sa ca al doilea cel mai important factor structural se datorează semnificației sale deosebite și

[21] Aceasta nu implică (de exemplu) că fiecare om de știință este distant, ci că oamenii de știință priviți ca un grup tind să fie mai distanți decât media. Fără îndoială, există excepții în toate categoriile profesionale și clinice.

[22] Pentru a ilustra mai bine trăsăturile structurale, pe lângă grupurile rezultate din cercetare, Cattell include personaje istorice și literare bine-cunoscute.

corespunde atenției substanțiale pe care psihologii au acordat-o acestei caracteristici umane. (Vezi și Cattell, 1971.)

Factorul C: Forța eului. Această trăsătură (temperamentală) implică abilitatea de a-și controla propriile impulsuri, de a-și păstra calmul și de a se raporta în mod realist la propriile probleme. Așa cum susține teoria freudiană, o forță a Eului redusă este caracteristică, de fapt, tuturor formelor de psihopatologie. Este des întâlnită, de asemenea, printre contabili, funcționari, artiști, profesori și în cazul personajului shakespeareian Hamlet. O forță a Eului superioară este tipică pentru piloți, administratori, asistente medicale și l-a caracterizat inclusiv pe George Washington.

Factorul E: Dominanță–supunere. Oamenii dominanți sunt asertivi, agresivi, competitivi și încăpățânați, în timp ce indivizii supuși sunt umili, docili și adaptabili. Dominanța este mai comună în rândul bărbaților, sportivilor de performanță, inginerilor, psihologilor (mai ales Freud) și al scriitorilor. Supunerea este ilustrată de femei, preoți, fermieri, funcționari, Gandhi și Buddha. Sociopații au o dominanță ridicată, în timp ce nevroticii și cei mai mulți psihotici sunt supuși.

Factorul F: Expansivitate-nonexpansivitate. Deși această trăsătură comportă o oarecare similitudine cu Factorul A, Cattell consideră că este o formă diferită de comportament. Expansivitatea se manifestă printr-o agreabilitate și printr-un stil de viață entuziast și impulsiv, inclusiv prin capacitatea de a uita ușor pedeapsa. Nonexpansivitatea este reflectată de o atitudine sobră, taciturnă, serioasă. Expansivitatea este comună printre sportivi, personalul militar, piloți și delincvenți. Nonexpansivitatea este tipică în cazul contabililor, administratorilor, artiștilor, profesorilor, scriitorilor, nevroticilor și alcoolicilor.

Factorul G: Forța Supraeului. Această trăsătură seamănă cu constructul freudian de Supraeu și este mai puțin prezentă la criminali și sociopați. Printre cei cu o forță a Supraeului ridicată se numără piloții, preoții, muzicienii și Abraham Lincoln.

Factorul H: Parmia-threctia. *Parmia*, sau îndrăzneala pătimașă, este ilustrată de agenții comerciali obraznici, sportivii de performanță, muzicieni și psihologii practicieni. De asemenea, este foarte ridicată la sociopați. Inversul, timiditatea precaută (*threctia*), este caracteristică preoților, fermierilor, nevroticilor obsesivi-compulsivi și sinucigașilor.

Factorul I: Premsia-harria. Acest factor a fost descoperit de William James cu aproximativ 100 de ani în urmă. *Premsia*, care înseamnă „receptivitate emoțională protejată", se referă la simțire și dependență. Este ridicată la artiști, profesori, administratori, lucrători sociali, nevrotici, sinucigași, criminali și a fost, de asemenea, la Eleanor Roosevelt. *Harria*, sau „realism dur", implică realism și

 încredere în sine. Este tipică celor ce se ocupă cu științele fizice, piloților, polițiștilor și, de asemenea, l-a caracterizat pe Napoleon.

Factorul L: Protensiune-alaxia. *Protensiune* (de la „proiecție" și „tensiune") este asemănător conceptului freudian de mânie proiectată și suspiciunii introverte, paranoide. Este comun printre artiști, criminali, homosexuali, sinucigași; l-a caracterizat, de asemenea, pe Charles de Gaulle. Inversul, o abordare încrezătoare și tolerantă a altor oameni (*alaxia*), este mai des întâlnit în cazul contabililor, administratorilor, piloților, muzicienilor și l-a caracterizat pe Dwight D. Eisenhower.

Factorul M: Autia-praxernia. *Autia* (derivat de la „autist") implică dispreț pentru lumea exterioară, neatenție, comportament neconvențional și imaginație. Este ilustrată de boemi, artiști, dependenți de droguri, criminali, homosexuali, Lewis Carroll și Picasso. Spre deosebire de aceasta, *praxernia* (derivată din „preocupare practică") reflectă o abordare practică, realistă a vieții. Este comună printre polițiști, piloți și cei cu tulburări psihosomatice.

Factorul N: Subtilitate-naivitate. Fermitatea, agerimea și adaptabilitatea socială se găsesc mai des printre directorii executivi, psihologi, agenți de vânzări și oameni de lume, precum Casanova. Comportamentul direct și autentic dar ușor naiv este comun printre artiști, preoți, maniaco-depresivi și i-a fost caracteristic Joanei D'Arc.

Factorul O: Tendința spre culpabilitate-încredere (seninătate). Autoreproșul, neliniștea și vina sunt comune în majoritatea cazurilor de psihopatologie și, de asemenea, printre conducătorii religioși (Iisus Hristos, Buddha), artiști, fermieri și Winston Churchill. Un sentiment securizant, încrezător, de seninătate, este caracteristic sportivilor de performanță, administratorilor, fizicienilor, psihologilor și conducătorilor lipsiți de scrupule, precum Stalin.

Factorul Q1: Radicalism-conservatorism. Acesta este primul dintre cei patru factori care apar numai în analiza datelor Q. Comportamentul neconvențional, liber-cugetător este tipic artiștilor, scriitorilor, profesorilor și i-a caracterizat pe Karl Marx, George Bernard Shaw, Leonardo da Vinci și Napoleon. Comportamentul conservator, tradițional, este mai des întâlnit printre sportivi, preoți, fermieri, polițiști, nevrotici obsesiv-compulsivi și i-a caracterizat pe Churchill și pe majoritatea papilor.

Factorul Q2: Independență personală-dependență de grup. Comportamentul încrezător, bogat în resurse, apare în cazul cercetătorilor, scriitorilor creativi, profesorilor și artiștilor. Fotbaliștii, călugărițele, asistenții sociali, personalul domestic și persoanele cu tulburări psihosomatice tind să se alăture unui grup și să-i respecte normele.

SCURTĂ RECAPITULARE
Structura personalității (Cattell)

Factor	Caracteristicile individului cu scor factorial redus	Caracteristicile individului cu scor factorial ridicat
A	Sizia: rezervat, detașat, critic, distant	Affectia: deschis, inimos, agreabil
B	Inteligență redusă: greu de cap	Inteligență ridicată: sclipitor
C	Forță redusă a eului: instabil emoțional, labil	Forță ridicată a eului: stabil emoțional, calm, realist
E	Supunere: umil, docil, amabil	Dominanță: asertiv, competitiv, încăpățânat
F	Nonexpansivitate: sobru, taciturn, serios	Expansivitate: agreabil, entuziast
G	Supraeu slab: oportunist, nu respectă regulile	Supraeu puternic: conștient, moralist
H	Threctia: precaut, timid	Parmia: pătimaș, îndrăzneț
I	Harria: realist, încrezător în sine	Premsia: simțitor, sensibil, atașat
L	Alaxia: încrezător, tolerant	Protensiune: suspicios, proiectează furia
M	Praxernia: practic, cu picioarele pe pământ	Autia: cu imaginație, distrat
N	Naivitate: direct și autentic, dar lipsit de tact	Subtilitate: ager, conștient din punct de vedere social
O	Seninătate: sigur, înrezător în sine, calm	Tendință spre culpabilitate: neliniștit, își aduce reproșuri
Q1	Conservatorism: conservator, tradițional	Radicalism: experimentator, cu vederi largi, liber-cugetător
Q2	Dependență de grup: se alătură unui grup și îl ascultă	Independență personală: plin de resurse, sigur pe sine
Q3	Sentiment slab de sine: împrăștiat, impulsiv	Sentiment puternic de sine: controlat, ferm
Q4	Tensiune ergică redusă: relaxat, liniștit, reținut	Tensiune ergică ridicată: tensionat, frustrat, impulsiv

Factorul Q3: Forța sentimentului de sine. Sentimentul de sine se referă în primul rând la integrarea personalității și la menținerea unui simț al identității. Forța sentimentului de sine este în general ridicată printre administratorii universităților, piloți, oameni de știință și paranoici. O forță redusă a sentimentului de sine, reflectată de imprecizie și impulsivitate, este des întâlnită printre artiști, preoți, delincvenți, nevrotici și sinucigași.

Factorul Q4: Tensiunea ergică. Această trăsătură este într-o oarecare măsură corespondentă conceptului de energie instinctuală nedescărcată (Se) din teoria freudiană, însă Cattell nu a descoperit nicio legătură între ea și vreo tulburare clinică. Persoanele care au o tensiune ergică ridicată sunt tensionate, frustrate și compulsive; în timp ce persoanele având o tensiune ergică joasă sunt relaxate, liniștite și reținute. Tensiunea ergică tinde să fie ridicată printre fermieri, scriitori, în cazul personajului Macbeth al lui Shakespeare, la nevrotici, homosexuali și alcoolici. Tensiunea ergică scăzută este mai des întâlnită printre piloți, specialiști în științe fizice și asistenți sociali.

Alte trăsături temperamentale. Cattell (1973) relatează, de asemenea, alte șapte trăsături temperamentale recent descoperite și definite mai puțin clar. Printre acestea se numără „excitabilitatea nesigură" (Factorul D), care este ridicată în cazul abandonurilor școlare, dar redusă la nevrotici; reflectarea introvertă (ca în cazul lui Hamlet) versus sociabilitatea extravertă entuziastă („coasthenia-zeppia", Factorul J); comportament politicos („socializare matură") versus „bădărănie" (Factorul K); și încredere de sine degajată și o lipsă de ambiție („degajare optimistă", Factorul P). În plus, Cattell a identificat 21 de trăsături structurale primare diferite, care rezultă din analiza datelor T (Cattell & Kline, 1976). S-ar părea că nici această cercetare extensivă nu și-a spus încă ultimul cuvânt în ceea ce privește structura personalității.

Ecuația descriptivă

După ce a definit personalitatea prin trăsături, Cattell prezice comportamentul uman prin intermediul **ecuației descriptive**:

$$P_j = b_1T_1+b_2T_2+ \ldots +b_nT_n$$

unde P_j este actul performant, j, răspunsul prezis într-o situație dată; T_1, T_2, ..., T_N sunt trăsăturile individului pentru care este făcută predicția (cuprinzând trăsături dinamice, temperamentale și/sau abilități); și b_1, b_2, ..., b_N sunt coeficienții determinați de analiza factorială, reflectând relevanța fiecărei trăsături pentru răspunsul prezis.

De exemplu, să presupunem că un tânăr intenționează să invite în oraș o femeie apetisantă, care are o fire dezagreabilă și este antipatizată de părinții tânărului. Pretinzând, pentru simplificare, că singurele trăsături implicate în acest comportament sunt „ergul" sexualității narcisice (T_1), „ergul" de socializare (T_2) și sentimentul filial (T_3), ecuația descriptivă care să prezică dacă va face sau nu așa (P_1) s-ar putea dovedi a fi:

$$P_1 = 0{,}5T_1-0{,}4T_2-0{,}1T_3$$

Semnele negative care precedă coeficienții termenilor T_2 și T_3 indică faptul că dezaprobarea părinților și firea antipatică a femeii sunt importante în decizia de

a nu face invitația, iar coeficientul pozitiv al termenului T_1 arată că ergul sexualității operează în favoarea acestei decizii. Cum cel mai mare coeficient este b1, ergul sexualității (T1) este cel mai important factor în luarea acestei hotărâri. Dacă această trăsătură este una puternică, probabil că tânărul se va întâlni cu această femeie; însă dacă este relativ slabă, iar ergul socializării și sentimentele filiale sunt destul de puternice, el va căuta satisfacția amoroasă în altă parte. Măsura forței fiecărei trăsături este obținută din chestionare de personalitate adecvate și inclusă în ecuația descriptivă, rezultând o singură estimare numerică a forței răspunsului P_1.

Să presupunem că scorurile trăsăturilor obținute de tânăr sunt 80 la T_1 (erg sexual puternic), 10 la T_2 (erg slab de socializare) și 20 la T_3 (sentiment filial slab). Avem, atunci :

$$\begin{aligned} P_1 &= (0,5)(80) - (0,4)(10) - (0,1)(20) \\ &= 40 - 4 - 2 \\ &= 34 \end{aligned}$$

Dacă, în schimb, tânărul ar fi obținut scorul 40 la T_1 (erg sexual moderat), 10 la T_2 (erg slab de socializare) și 80 la T_3 (sentiment filial puternic), am fi avut:

$$\begin{aligned} P_1 &= (0,5)(40) - (0,4)(10) - (0,1)(80) \\ &= 20 - 4 - 8 \\ &= 8 \end{aligned}$$

După cum indică scorul total mai ridicat, este mai probabil ca tânărul să o invite pe femeie în oraș dacă personalitatea sa este caracterizată de scoruri ca în primul exemplu.

Măsurarea conflictului. Procedura descrisă mai sus îi permite lui Cattell, totodată, să cuantifice nivelul de conflict intrapsihic resimțit în legătură cu luarea acestei decizii. O metodă (simplificată) pentru a face acest lucru este **indicele de conflict**:

$$\begin{aligned} \text{Indice de Conflict} &= \sqrt{\frac{\text{Suma pătratelor coeficienților b negativi}}{\text{Suma pătratelor coeficienților b pozitivi}}} \\ &= \sqrt{\frac{(-0,4)^2+(-0,1)^2}{+0,5^2}} \\ &= 0,8 \end{aligned}$$

Apropierea acestui raport de 1,0 indică un grad ridicat de conflict interior, influențele pro și contra acestei decizii fiind destul de egale. Dacă, în schimb, raportul ar fi fost apropiat de zero sau infinit, decizia ar fi destul de limpede, iar conflictul ar fi fost redus sau inexistent. Astfel, Cattell pretinde nu numai că prezice comportamentul uman cu precizie matematică, dar și că măsoară

SCURTĂ RECAPITULARE

Câțiva termeni importanți ai teoriei lui Cattell

Abilitate (ca trăsătură)	O trăsătură care determină rata de succes a individului în atingerea unui anumit scop.
Analiză factorială	O tehnică matematică menită să explice un set de variabile, persoane sau situații printr-un număr mai mic de factori.
Atitudine	Un interes explicit sau implicit în adoptarea unui anumit curs de acțiune. O trăsătură dinamică învățată ce reprezintă unitatea de bază a motivației și este subsidiară sentimentelor și „ergilor".
Chestionarul celor 16 factori de personalitate (16 P.F.)	Un instrument de măsurare a 15 trăsături-sursă temperamentale și a unei abilități (inteligența).
Date L	Date despre personalitate obținute prin examinarea caracterizărilor primite de-a lungul vieții, precum rapoarte școlare și evaluări de la locul de muncă.
Date Q	Date despre personalitate obținute prin rapoarte și chestionare în care participanții sunt rugați să se descrie pe ei înșiși.
Date T	Date despre personalitate obținute prin teste scrise sau alte teste.
Ecuație descriptivă	O sumă ponderată a trăsăturilor unui individ, folosită pentru a prezice comportamentul acelui individ într-o situație dată.
„Erg"	O trăsătură-sursă dinamică înnăscută; similar „impulsului", dar definit prin analiză factorială. Există în jur de 16 ergi, a căror forță diferă de la o persoană la alta.
Factor (dimensiune)	Un construct ipotetic destinat să ne simplifice înțelegerea unui set mai mare de variabile, persoane sau situații.
Grilă (latice) dinamică	Structura motivațională completă a unui individ, formată dintr-o rețea complicată de lanțuri de subsidiaritate și din componentele lor: atitudini, sentimente și ergi.
Lanț de subsidiaritate	Relația dintre o atitudine, un sentiment și ergul pe care sunt menite să-l satisfacă. Unitatea fundamentală a unei grile dinamice.
Sentiment	O trăsătură-sursă dinamică învățată care este mai generală decât o atitudine și este subsidiară unuia sau mai multor ergi.
Trăsătură comună	O trăsătură împărtășită de diferiți indivizi în grade variate.
Trăsătură dinamică	O trăsătură care energizează comportamentul și îl îndreaptă spre un anumit scop; cuprinde „ergi" înnăscuți și sentimente și atitudini învățate.
Trăsătură superficială	O caracteristică manifestă de personalitate rezultată din combinarea a două sau mai multe trăsături-sursă; nu este un element bazal al personalității, indiferent cât de fundamental ar părea.
Trăsătură-sursă	Un element fundamental al personalității, identificabil numai prin analiză factorială. Inversul unei trăsături superficiale.

Trăsătură temperamentală	O trăsătură care determină stilul în care individul se străduiește să atingă un anumit scop.
Trăsătură unică	O trăsătură caracteristică unui anumit individ, dar nu și altora.
Trăsături	Structuri psihologice care sunt relativ stabile și predictibile și caracterizează personalitatea unui individ. Trăsăturile se clasifică după funcție (trăsături dinamice, trăsături temperamentale, abilități), origine (trăsături înnăscute, trăsături învățate), centralitate (trăsături-sursă, trăsături superficiale) și unicitate (trăsături comune, trăsături unice).

cantitativ forța conflictelor interioare descrise atât de vag și preștiințific de Freud, Horney și alții. (Vezi, de exemplu, Cattell & Child, 1975, pp. 88–89, 235, 247; Cattell & Kline, 1976, p. 160, 194.)

Dezvoltarea personalității

Spre deosebire de unii teoreticieni ai personalității, care își trag concluziile despre copilărie numai din amintirile pacienților sau subiecților adulți, Cattell a analizat factorial mari cantități de date obținute de la copii și adolescenți. Măsurarea acelorași trăsături la vârste diferite nu este o sarcină ușoară, întrucât comportamentele de suprafață pot fi considerabil diferite. Însă Cattell a elaborat diverse tehnici statistice pentru a rezolva astfel de probleme și a tras o multitudine de concluzii privind dezvoltarea personalității.

Influențe asupra dezvoltării personalității

Ereditate versus mediu. Cattell a încercat să măsoare cât de mult sunt determinate trăsăturile-sursă structurale de ereditate, în detrimentul învățării și al mediului. Aceste studii despre *ereditate* implică analiza datelor obținute de la perechi de frați gemeni și negemeni, unii crescuți în aceeași casă, iar alții în case diferite, ca urmare a adopției. Dacă gemenii identici crescuți separat sunt foarte asemănători în privința unei anumite trăsături, este sugerată existența unei puternice influențe ereditare asupra acelei trăsături. (Vezi, de exemplu, Cattell, 1960; 1973, pp. 144–148; 1982.)

Deloc surprinzător, Cattell descoperă că inteligența este trăsătura structurală cel mai mult influențată de ereditate. Aspecte ale personalității precum o natură nepăsătoare (expansivitate), reflecție introvertă (*coasthenia*, unul dintre cel mai recent descoperiți factori), căldură sufletească (*affectia*), receptivitate afectivă (*premsia*) și suspiciune (protensiune) sunt influențate moderat de ereditate. Într-o mică măsură moștenite și datorate în cea mai mare parte influențelor de mediu sunt radicalism-conservatorismul și tensiunea ergică. Totuși, acesta este un subiect extrem de controversat, iar procedurile statistice ale lui Cattell nu sunt

nicidecum universal acceptate drept soluții ale problemei vechi de când lumea, ereditate versus mediu.

Învățarea. Deși unele trăsături sunt mai influențate de ereditate decât celelalte, mediul și învățarea afectează, de asemenea, dezvoltarea personalității. Răspunsurile emoționale (precum atașamentul față de alți oameni și fobiile) devin asociate cu stimulii de mediu prin bine-cunoscutul proces de condiționare clasică. (Pentru o definiție și o discuție asupra condiționării, vezi Capitolul 14.) Grila dinamică provine în mare parte din condiționarea operantă, iar comportamentele care ne vor satisface ergii înnăscuți le vom descoperi prin acest gen de învățare prin recompensă. (Vezi, de exemplu, Cattell, 1965.)

Comportamentele parentale. Cattell este de acord că părinții exercită o influență semnificativă asupra personalității copilului, dar preferă să discute acest lucru în termeni de trăsături-sursă structurale. El asociază *affectia* cu o atmosferă familială caldă, în care tatăl este vesel, mama este calmă și copilul este controlat prin rațiune, nu prin pedeapsă. De asemenea, forța eului tinde să fie mai ridicată la acei copii ai căror părinți preferă rațiunea în locul pedepsei. Dominanța este mai comună printre copiii ai căror părinți sunt autoritari și impun o disciplină strictă. Forța Supraeului este mai mare la copiii ai căror părinți sunt calzi, preferă rațiunea în locul pedepsei și nu le critică felul în care își aleg prietenii. Tendința spre culpabilitate tinde să fie mai ridicată la copiii disciplinați prin pedepse corporale. Independența ridicată este mai comună la acei copii ai căror părinți au o căsnicie fericită. Formarea altor trăsături-sursă structurale este asociată, de asemenea, cu diverse comportamente parentale (Cattell, 1973, pp. 158–178).

Ordinea la naștere. Cattell a examinat și alte potențiale influențe asupra dezvoltării personalității, una dintre ele fiind problema adleriană a ordinii la naștere. Potrivit descoperirilor sale, copiii mai mari tind să aibă o forță a eului, o dominanță și (așa cum se aștepta Adler) un conservatorism ridicate, dar o forță redusă a sentimentului de sine. Copiii unici tind să fie mai conservatori și să aibă un sentiment de sine puternic, în timp ce aceia care nu sunt copii unici este mai probabil să fie expansivi. (Vezi Cattell, 1973.)

Dezvoltarea trăsăturilor-sursă structurale

Cattell a studiat, de asemenea, modalitățile în care trăsăturile-sursă structurale s-au dezvoltat de-a lungul timpului. Multe dintre aceste modele par să aibă explicații logice și relativ directe.

De exemplu, oamenii devin adesea mai perspicace pe măsură ce îmbătrânesc. Aceasta reflectă tot mai bogata lor experiență și pricepere în relațiile umane. Forța eului descrește la băieți în adolescență, o perioadă care poate provoca un considerabil tumult interior (după cum au subliniat Erikson și Sullivan). După aceea, pe măsură ce individul descoperă mai multe debușee adecvate pentru exprimarea

ergică, se constată o creștere a forței eului. Și forța Supraeului scade mai năvalnic la adolescenții de sex masculin, probabil deoarece ei se revoltă mai mult decât fetele împotriva autorității în această perioadă.

Băieții și fetele devin tot mai dominatori până în jurul vârstei de 20 de ani, ceea ce înseamnă că li se permite un grad mai mare de asertivitate pe măsură ce cresc. Copiii mici devin mai puțin deschiși (*affectia*) și expansivi la intrarea în școală, o întoarcere spre interior pe care Cattell o atribuie dificultăților generate de părăsirea căminului părintesc securizant și cald, copiii fiind nevoiți să se mulțumească cu o sală de clasă impersonală și unde se încurajează competitivitatea. Aceste trăsături devin mai puternice după aceea, indicând o revenire la comportamentul sociabil pe măsură ce copilul se adaptează noii situații. Din aceleași motive, tensiunea ergică crește brusc la intrarea în școală, apoi se diminuează. Radicalism-conservatorismul este singura trăsătură a cărei intensitate nu prezintă, practic, nicio modificare din copilărie până la vârsta adultă și dincolo de aceasta. (Vezi, de exemplu, Cattell, 1973, pp. 148–156.)

Aplicații suplimentare ale teoriei lui Cattell

Psihopatologie și psihoterapie

Nevroza. Un alt aspect prin care Cattell se deosebește de majoritatea teoreticienilor personalității este definirea operațională a psihopatologiei. El susține că semnificația nevrozei trebuie descoperită obținând scoruri ale trăsăturilor indivizilor nevrotici și comparându-le cu modelul obișnuit al oamenilor sănătoși. De aceea, el numește nevrotici oamenii care caută (sau sunt trimiși la) tratament, întrucât sentimentele și comportamentele lor constituie o povară pentru ei înșiși sau pentru alții și care sunt diagnosticați în mod corespunzător. O descriere mai detaliată reiese din rezultatele cercetărilor sale: forță a eului scăzută (așa cum ar fi prezis și Freud), supunere, nonexpansivitate, forță a Supraeului scăzută[23], *threctia*, *premsia*, tendință către culpabilitate, tensiune ergică și angoasă ridicată. (Diversele tipuri de nevroză diferă una de alta în anumite privințe, însă nu prea mult.)

Aceste informații provenite din cercetare fac posibilă investigarea unor probleme precum cauzele nevrozei. De exemplu, un nivel ridicat al trăsăturii *premsia* este întreținut de părinții care sunt exagerat de protectori și de indulgenți. (Vezi, de exemplu, Cattell & Kline, 1976, pp. 241–272; Cattell & Scheier, 1961.)

Psihoza. Nevroza și sănătatea mentală diferă în principal prin grad, astfel încât trăsăturile-sursă structurale le descriu, într-o mare măsură, pe ambele. Cattell conchide că psihoza este cu totul altceva — deosebindu-se mai degrabă prin natură, decât prin grad — așa cum evidențiază simptomele extreme precum tulburările de gândire și lipsa contactului cu realitatea. Întrucât el preferă să dea

[23] Deși aceasta se opune concepției psihanalitice de Supraeu dezvoltat și tiranic, Cattell observă că particularitățile tendinței către culpabilitate și ale tensiunii ergice ridicate sunt asemănătoare cu sindromul descris de Freud.

SCURTĂ RECAPITULARE

Câteva aplicații ale teoriei lui Cattell

Trăsătură	Definiție	Rezultatele cercetărilor
Affectia	Extravert, agreabil	Moderat ereditară Părinții au fost calzi, calmi, veseli Probabil să se căsătorească de tânăr, inițiază cu ușurință contacte sociale Uzuală printre psihoterapeuții eficienți, profesorii buni, conducătorii aleși
Alaxia	Încrezător, primitor	Moderat ereditară
Autia	Imaginativ, distrat	Des întâlnită la profesorii buni
Conservatorism	Tradițional, conservator	În principal învățată, se schimbă arareori Des întâlnită la primii născuți și la copiii unici
Dependența de grup	Se alătură unui grup și i se supune	Puțin probabil să aibă o căsnicie bună
Dominanță	Asertiv, competitiv, încăpățânat	Părinții au fost stricți, autoritari Des întâlnită la primii născuți Probabil să inițieze cu ușurință contacte sociale Puțin probabil să fie ales conducător sau să aibă o căsnicie bună
Expansivitate	Agreabil, entuziast	Moderat ereditară Probabil să se căsătorească de tânăr, să inițieze cu ușurință contacte sociale, să fie un conducător ales oficial, să *nu* fie copil unic
Forță a eului	Redusă: instabil, labil	Apare în majoritatea formelor de psihopatologie Des întâlnită la adolescenții de sex masculin și printre indivizii rămași frecvent fără loc de muncă
	Ridicată: stabil, calm, realist	Părinții au preferat rațiunea în locul pedepsei Tipică în cazul primilor născuți Mai des întâlnită după adolescență Probabil să aibă o căsnicie bună, să fie un conducător neoficial, dar eficient
Forță a sentimentului de sine	Redusă: slab, impulsiv	Des întâlnită la primii născuți și la studenții care abandonează facultatea
	Ridicată: controlat, constrâns	Des întâlnită la copiii unici, profesorii buni, conducătorii oficiali, conducătorii neoficiali, dar eficienți

Forță a Supraeului	Slabă: nu respectă regulile	Des întâlnită la nevrotici, sociopați, adolescenți de sex masculin, președinți de corporații
	Ridicată: conștient, moralist	Des întâlnită la psihoterapeuții eficienți, la studenții buni
Harria	Realist, încrezător în sine	Des întâlnită la profesorii buni; abilități pentru matematică
Independență	Încrezător în sine, descurcăreț	Părinții au avut o căsnicie fericită Probabil să aibă o căsnicie bună
Încredere (seninătate)	Încrezător în sine, liniștit	Des întâlnită la conducătorii neoficiali, dar eficienți
Naivitate	Autentic, dar lipsit de experiență	Se reduce pe măsura înaintării în vârstă
Nonexpansivitate	Sobru, taciturn, serios	Crește la intrarea în școală Des întâlnită la nevrotici
Parmia	Îndrăzneț, pătimaș	Probabil să aibă o căsnicie bună, să inițieze cu ușurință contacte sociale Des întâlnită la psihoterapeuții eficienți, profesorii buni, conducătorii oficiali, conducătorii neoficiali, dar eficienți
Praxernia	Practic, cu picioarele pe pământ	Des întâlnită la conducătorii oficiali
Premsia	Simțitor, sensibil, atașat	Moderat ereditară Părinții au fost excesiv de protectori și de indulgenți Probabil să se căsătorească de tânăr Des întâlnită la nevrotici
Protensiune	Suspicios, proiectează mânia	Moderat ereditară Puțin probabil să se căsătorească de tânăr Probabil să fie lipsit de popularitate
Radicalism	Liberal, liber-cugetător	În majoritate învățată, arareori se schimbă
Sizia	Introvert, critic	Crește la intrarea în școală
Subtilitate	Ager, sociabil	Crește odată cu înaintarea în vârstă Des întâlnită la psihoterapeuții eficienți
Supunere	Umil, docil	Des întâlnită la nevrotici
Tendință către culpabilitate	Autoreproș, neliniște	Apare în majoritatea formelor de psihopatologie Părinții au folosit pedeapsa corporală Puțin probabil să se bucure de sex în căsnicie sau să fie un conducător oficial
Tensiune ergică	Redusă: relaxat, reținut	În cea mai mare parte învățată Des întâlnită la conducătorii oficiali și la conducătorii neoficiali, dar eficienți

	Ridicată: tensionat, frustrat, impulsiv	Probabil să fie lipsit de popularitate Des întâlnită la nevrotici și la intrarea în școală
Threctia	Precaut, timid	Des întâlnită la nevrotici

Notă: Aceste rezultate reprezintă tendințe generale și nu ar trebui să se presupună că se aplică fiecărui copil, adolescent și așa mai departe. Trăsăturile se exprimă pe intervale continue și scorul unui individ se poate situa oriunde de la o extremă, trecând prin valoarea de mijloc, până la cealaltă extremă.

și aici o definiție operațională, a găsit necesar să extindă lista de trăsături prin analiza factorială a datelor obținute de la diverse grupuri clinice. El a descoperit, prin urmare, douăsprezece *atribute patologice esențiale* prin care psihoticii (și nevroticii) se deosebesc de oamenii sănătoși.

De exemplu, „ipohondria" pronunțată se evidențiază printr-o preocupare excesivă față de funcțiile corporale și față de posibilitatea de a se îmbolnăvi, în timp ce un scor scăzut (mai sănătos) la această trăsătură este caracteristic acelora care nu se tem de boală. „Dezgustul suicidar" este reflectat prin dezgust față de viață și prin idei (sau tentative) suicidare, în contrast cu persoanele mulțumite de viață, care nu nutresc nicio dorință de moarte („bucurie de a trăi"). „Depresia puternic angoasantă" implică frecvente vise tulburătoare și o aplecare spre emotivitate, în timp ce „depresia slab angoasantă" este reflectată prin calm, echilibru și încredere. „Energia scăzută" constă în sentimente de oboseală și îngrijorare, în timp ce „energia ridicată" implică entuziasm pentru propria muncă și capacitatea de a avea un somn sănătos. „Vina ridicată și resentimentul" se caracterizează prin autoculpabilizarea pentru tot ceea ce merge greșit, în timp ce persoanele cu „vină redusă" nu sunt deranjate de astfel de sentimente. La fel ca în cazul oricărei trăsături descoperite de Cattell, atributele patologice esențiale se desfășoară pe intervale continue: la oricare dintre acestea, un individ poate obține orice scor de la scăzut, trecând prin moderat, până la ridicat. (Vezi, de exemplu, Cattell, 1973, pp. 180–182; Cattell & Kline, 1976, pp. 53–57.)

Psihoterapia. Cattell consideră meritorii diverse tipuri de psihoterapie. Rezultatele cercetărilor întreprinse de el indică faptul că psihoterapeuții eficienți au scoruri ridicate la *affectia*, forța Supraeului, *parmia* și subtilitate. Cattell recomandă ca trăsăturile pacienților să fie măsurate frecvent în timpul terapiei, pentru a determina natura și mărimea oricăror schimbări ale personalității generate de diversele intervenții terapeutice. El recunoaște totuși că această sugestie nu va fi prea populară, întrucât puțini terapeuți își pot permite să aloce timpul necesar administrării și interpretării unui număr mare de teste scrise. (Vezi Cattell & Kline, 1976, pp. 243, 269.)

Munca

Într-o secțiune anterioară au fost prezentate câteva relații între trăsăturile-sursă structurale și diverse grupuri ocupaționale. (Pentru o discuție mai detaliată, vezi Cattell, Eber & Tatsuoka, 1970; Cattell & Kline, 1976, pp. 293–312.) Interesante sunt și descoperirile lui Cattell potrivit cărora o forță redusă a eului este caracteristică oamenilor care se află frecvent în șomaj, iar președinții corporațiilor tind să aibă o forță a Supraeului redusă (ceea ce susține stereotipul directorului general nemilos și lipsit de conștiință).

Cattell recomandă ca măsurătorile trăsăturilor structurale să fie folosite în orientarea vocațională și în selecție, întrucât existența unui profil de personalitate mai minuțios și mai exact va facilita potrivirea abilităților și temperamentului unui individ cu cerințele locului de muncă. El avertizează că, pentru selecție, datele-T sunt preferabile datelor-Q, întrucât candidații și-ar putea falsifica răspunsurile pentru a avea șanse mai mari să fie aleși de organizație. În orientarea vocațională, unde singurul scop este acela de a-l sprijini pe cel care își caută o slujbă, este firesc să fie așteptate autodescrieri sincere și să fie folosite datele-Q. (Vezi și, Cattell, 1957; 1973; Cattell & Child, 1975.)

Educația

Trăsătura structurală implicată cel mai mult în succesul școlar este inteligența, așa cum era de așteptat. Unele trăsături par să fie utile în anumite domenii de studiu, dar nu și în altele: *premsia* corelează pozitiv cu performanța la cursurile de limbă, dar corelează negativ cu notele la matematică. O forță redusă a eului este caracteristică chiulangiilor, în timp ce o forță redusă a sentimentului de sine este tipică abandonului universitar. Printre trăsăturile frecvent întâlnite la profesorii buni se numără *affectia*, *parmia*, *autia*, forța ridicată a sentimentului de sine și *harria*. (Vezi Cattell, 1973; Cattell & Kline, 1976, pp. 273–291.)

Psihologia socială

Conducerea. Oamenii care sunt aleși în mod oficial să conducă un grup tind să demonstreze *affectia*, exuberanță, *parmia*, forță ridicată a Supraeului, forță ridicată a sentimentului de sine, *praxernia* și tensiune ergică redusă. Invers, indivizii dominatori și cu tendințe către culpabilitate este improbabil să fie aleși conducători. Aceia care sunt conducători neoficiali de grup, dar sunt eficienți, obțin, în general, scoruri ridicate la forța eului, forța sentimentului de sine și *parmia* și scoruri reduse la tendința către culpabilitate și tensiunea ergică.

Căsnicia. Persoanele caracterizate de *affectia*, exuberanță și *premsia* sunt mai înclinate să se căsătorească devreme (între 20 și 30 de ani), ceea ce nu se poate spune și despre persoanele care obțin scoruri ridicate la protensiune. În căsniciile mai bune, mai stabile, soții demonstrează forță a eului, *parmia* și independență,

 dar nu dominanță. Un individ cu o tendință ridicată către culpabilitate este mai puțin probabil să obțină o satisfacție sexuală adecvată în căsnicie.

Comportamentul de grup și religios. Oamenii caracterizați prin *affectia*, dominanță, exuberanță și *parmia* inițiază mai ușor și mai des contacte sociale. Cei cu tensiune ergică și protensiune ridicate tind să fie nepopulari, ultima trăsătură acționând și în detrimentul eficacității grupului. O implicare frecventă în activitățile bisericii este legată de *affectia* și de independență, însă este mai puțin comună printre aceia marcați de dominanță și radicalism. (Vezi, de exemplu, Cattell, 1973; Cattell & Child, 1975; Cattell & Kline, 1976.) De asemenea, Cattell a coordonat cercetări asupra personalității grupurilor (*sintalitate*) și asupra predicției comportamentului de grup prin ecuații descriptive adecvate (de exemplu, Cattell, 1948; 1964).

Evaluarea teoriei

Critici și controverse

Deși analiza factorială este un instrument valoros pentru simplificarea matricilor de corelație voluminoase, capacitatea sa de a testa ipoteze și de a ajunge la adevăruri fundamentale este mult mai discutabilă. Din perspectiva limitărilor și controverselor care împresoară această tehnică, unii critici resping punctul de vedere al lui Cattell, ce susține că a descoperit elementele fundamentale ale personalității, și consideră rezultatele sale doar o încercare. (De exemplu, Anastasi, 1976, p. 509.) Alți teoreticieni (precum Carl Rogers și Robert Oppenheimer) avertizează că metoda cantitativă nu este un panaceu și susțin că psihologii ar trebui să creeze metode mai apropiate de domeniul lor propriu și unic, mai degrabă decât să încerce să imite precizia numerică a fizicii și chimiei. Din nefericire, aceia care doresc să studieze problema în mod direct vor găsi deosebit de dificile scrierile lui Cattell datorită naturii lor matematice și puzderiei de neologisme.

Modelul motivațional al lui Cattell bazat pe tensiunea ergică este similar, în esență, reducerii pulsiunii sau a instinctului și face subiectul aceleiași critici. Majoritatea psihologilor preferă să definească nevroza și psihoza din punct de vedere teoretic, și nu operațional. Nici constructele, nici nomenclatorul lui Cattell nu au fost unanim acceptate: nu este sigur că mulți psihologi ar recunoaște termeni precum *praxernia* și *threctia* și, în plus, să-i poată defini. Dacă valoarea unei teorii constă în impactul său asupra domeniului psihologiei, și nu în cronicile care laudă politicos eforturile neobosite îndreptate spre cercetare și rețeaua impresionant de complexă de constructe, s-ar părea că succesul lui Cattell a fost, în cel mai bun caz, minim.

Contribuții

Cattell a fost lăudat pentru fundamentarea teoriei sale pe cercetarea empirică, și nu pe speculații subiective. Cercetările sale extensive au acoperit o mare varietate de tehnici de măsurare, domenii ale investigației psihologice și culturi și naționalități, un efort cuprinzător și susținut, care reprezintă o realizare amețitoare. Cuantificarea unor aspecte atât de dificil de înțeles, precum conflictele interioare și forța trăsăturii, poate prea bine să transforme psihologia într-o disciplină mai științifică. Și factorii lui Cattell oferă un set de dimensiuni potențial utile și aprofundat cercetate pentru descrierea și studiul personalității umane. Astfel, contribuțiile aduse de Cattell la teoria personalității sunt dificil de ignorat, chiar dacă ideile sale rămân mult în afara curentului principal de gândire psihologică.

Propuneri de lectură

O discuție mai amănunțită asupra teoriei lui Cattell poate fi găsită în *Personality and Mood by Questionnaire* (*Personalitatea și dispoziția cu ajutorul chestionarului*) (Cattell, 1973), *Motivation and Dynamic Structure* (*Motivație și structură dinamică*) (Cattell & Child, 1975), *The Scientific Analysis of Personality and Motivation* (*Analiza științifică a personalității și a motivației*) (Cattell & Kline, 1976) și lucrarea în două volume *Personality and Learning Theory* (*Personalitatea și teoria învățării*) (Cattell, 1979; 1980).

Alte teorii analitic-factoriale ale trăsăturilor

Teoria celor trei factori a lui Eysenck

Hans J. Eysenck, un teoretician născut în Germania, care și-a petrecut cea mai mare parte a vieții profesionale în Anglia, a încercat, de asemenea, să stabilească elementele fundamentale ale personalității folosind analiza factorială. Spre deosebire de Cattell, Eysenck este extrem de critic la adresa teoriei psihanalitice, pe care o consideră neștiințifică și ineficace. Și, în contrast marcant cu abundența de trăsături a lui Cattell, Eysenck conchide că miezul personalității este format din trei **supertrăsături**: introversie–extraversie, nevrotism–echilibru și psihotism. (Vezi Eysenck, 1952; 1965; 1966; 1967; 1975; 1982; Eysenck & Eysenck, 1968; 1975.)

Introversie–extraversie. Supertrăsătura **introversie–extraversie** este similară constructului jungian, exceptând faptul că Eysenck o definește prin diverse trăsături, nu prin libido. Persoana extravertă este prietenoasă, sociabilă și impulsivă, în timp ce persoana introvertă este rezervată, reținută și introspectivă:

> [Individul extravert este] prietenos, impulsiv și neinhibat, având multe contacte sociale și luând frecvent parte la activități de grup. [El] este sociabil, îi plac petrecerile, are mulți prieteni, are nevoie de oameni cu care să vorbească și nu îi

> place să citească sau să studieze singur. [Invers, individul introvert] este un gen de persoană liniștită, retrasă, introspectivă, atașată mai degrabă de cărți decât de oameni; el este rezervat și distant, cu excepția momentelor când se află în compania prietenilor apropiați. (Eysenck & Eysenck, 1968, p. 6.)

La fel ca orice trăsătură, introversia–extraversia este continuă. Astfel, o persoană poate avea orice scor de-a lungul scalei, de la foarte introvert la foarte extravert.

Eysenk ajunge la concluzia că aproximativ două treimi din diferența dintre oameni în privința factorului introversie–extraversie este ereditară. Prin urmare, majoritatea cercetărilor sale s-au ocupat de corelațiile biologice ale personalității. Potrivit lui Eysenck, indivizii extraverți caută stimularea exterioară deoarece au un nivel redus de excitație corticală pe care doresc să-l mărească, în timp ce indivizii introverți evită mulțimile și zgomotul întrucât au niveluri ridicate de excitație corticală, care vor deveni dureroase dacă sunt și mai mult crescute.

Deși ipoteza corticală a lui Eysenck nu a beneficiat de un prea solid sprijin din partea cercetării, fiziologia poate fi importantă dintr-o altă perspectivă. Persoanele mai introverte pot fi mai sensibile la stimulările exterioare, mai ușor de excitat, se simt mai repede copleșite de evenimente sociale și de zgomot și sunt mai capabile să perceapă indiciile subtile ale mediului. Prin urmare, se simt mai bine atunci când nivelul de stimulare este mai redus (de exemplu, când sunt singure). Persoanele extraverte pot avea nevoie de o stimulare mai mare pentru a fi excitate, fiind, astfel, mai probabil ca ele să prefere mulțimile zgomotoase și muzica tare.

Nevrotismul. Cei care obțin scoruri ridicate la supertrăsătura **nevrotism** tind să fie instabili emoțional. Este probabil să fie de acord cu afirmații precum „Când apar probleme devin, adesea, prea emotiv" și „Îmi este dificil să-mi regăsesc echilibrul după o experiență emoțională". Invers, aceia care obțin scoruri scăzute la nevrotism (sunt mai **stabili**) sunt mai calmi și mai echilibrați. Este mai puțin probabil să trăiască amplitudini emoționale semnificative sau să reacționeze exagerat la frustrare și dezamăgire.

Psihotismul. Indivizii care obțin scoruri ridicate la supertrăsătura **psihotism** sunt egocentrici și cred că lumea se învârte în jurul lor. Ei tind, de asemenea, să fie agresivi, impersonali și neinteresați de drepturile și de sentimentele celorlalți oameni.

Relația dintre introversie–extraversie și nevrotism–stabilitate. Comportamentul nevrotic și cel sănătos se manifestă diferit la extraverți față de introverți. Cei extraverți și nevrotici tind să fie iritabili, neliniștiți, agresivi și excitabili, în timp ce indivizii introverți și nevrotici tind să fie anxioși, capricioși, rigizi și pesimiști. Printre persoanele stabile, extraverții sunt, în general, lipsiți de griji, agreabili și plini de viață, în timp ce introverții sunt calmi, liniștiți și de nădejde. (Vezi Figura 13.2.)

Precum Cattell, Eysenck își fundamentează teoria pe o cercetare empirică de amploare. Unele aspecte asupra cărora Eysenck este de acord cu ceilalți teoreticieni sugerează că se prea poate ca el să fi găsit trăsăturile fundamentale: constructul introversie–extraversie al lui Jung s-a dovedit extrem de important și de util, în timp ce nevrotismul face parte din teoria „Big Five" (discutată în continuare) și este înrudit cu trăsături cattelliene precum forța eului și tensiunea ergică.

Totuși, după cum am observat la începutul acestui capitol (și după cum este evident din multitudinea de trăsături diferite obținute de Eysenck și de Cattell), analiza factorială nu prezintă în mod automat „adevărul" despre personalitatea umană. Nu este ușor de hotărât ce variabile trebuie incluse într-o matrice de corelație care urmează a fi analizată factorial sau câți factori să fie extrași într-un anumit studiu, iar deciziile luate de cercetător pot avea un efect profund asupra factorilor obținuți. Din aceste motive, probabil, acum se pare că cele trei supertrăsături ale lui Eysenck nu sunt suficiente.

Teoria „Big Five" (a celor cinci factori)

Un grup de cercetători a descoperit că din studiile de analiză factorială reies, în mod constant, cinci trăsături. Aceste trăsături „Big Five" sunt:

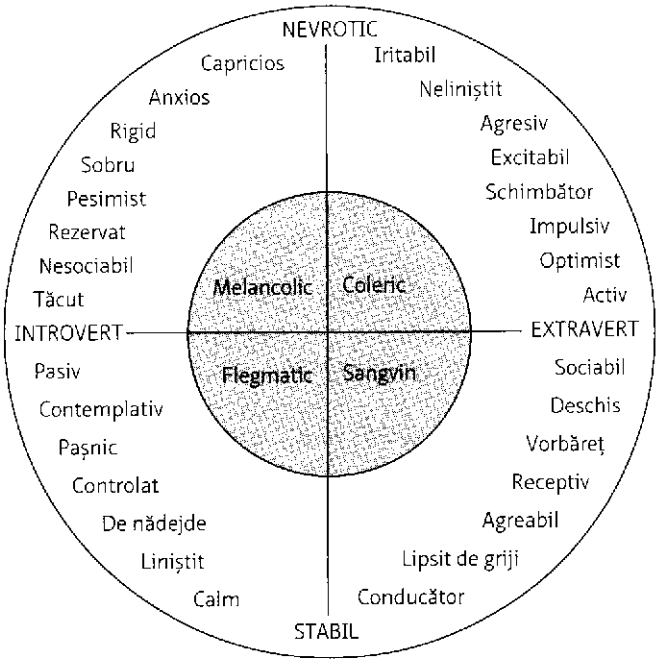


Figura 13.2. Supertrăsăturile lui Eysenck: Relația reciprocă dintre introversie–extraversie și nevrotism și relația lor cu cele patru temperamente identificate de vechii medici greci. (Din Ewen, R. B: *Personality: A Topical Approach*, NJ: Erlbaum, 1997, p. 139. Cu permisiunea editurii.)

Introversie–extraversie: rezervat și retras versus sociabil și vorbăreț (la fel ca în teoriile lui Jung și Eysenck).
Nevrotism: calm și sigur versus nervos și nesigur (la fel ca în teoria lui Eysenck).
Agreabilitate: suspicios și necooperant versus încrezător și util.
Conștiinciozitate: leneș și neserios versus muncitor și de nădejde.
Deschidere la experiență: convențional și realist versus nonconformist și creativ.

Deși nu toate cercetările asupra modelului „Big Five" au produs aceleași rezultate, partizanii acestuia citează un volum substanțial de dovezi care vin în spijinul convingerii lor că aceste trăsături reprezintă miezul personalității. Trăsăturile Big Five descriu aspecte ale personalității care sunt remarcabil de constante, mai ales la adulți. „Pe parcursul a treizeci de ani, majoritatea adulților vor fi suferit schimbări majore în situațiile lor de viață. Poate că s-au căsătorit, au divorțat, s-au recăsătorit. Probabil că și-au schimbat domiciliul de câteva ori... Și, totuși, majoritatea nu se vor fi schimbat semnificativ în privința celor cinci

SCURTĂ RECAPITULARE

Alte teorii analitic-factoriale ale trăsăturilor

Agreabilitate	Măsura în care un individ este de încredere și de ajutor (agreabil) sau suspicios și necooperant (mai puțin agreabil). Una dintre trăsăturile de personalitate Big Five.
Conștiinciozitate	Măsura în care un individ este muncitor și de nădejde (conștiincios) sau leneș, care nu inspiră încredere și nepăsător (mai puțin conștiincios). Una dintre trăsăturile de personalitate Big Five.
Deschidere la experiență (deschidere)	Măsura în care un individ este creativ și nonconformist (mai deschis) sau convențional și realist (mai puțin deschis). Una dintre trăsăturile de personalitate Big Five.
Introversie–extraversie	Măsura în care un individ este mai sociabil și mai deschis (extravert) sau mai retras, rezervat, necomunicativ și introspectiv (introvert). Similară definiției dată de Jung. Una dintre trăsăturile de personalitate Big Five și una dintre supertrăsăturile lui Eysenck.
Nevrotism	Măsura în care un individ este emoționat și nesigur (instabil emoțional), în opoziție cu cel sigur și calm (stabil emoțional). Una dintre trăsăturile de personalitate Big Five și una dintre supertrăsăturile lui Eysenck.
Supertrăsături	Trei trăsături care reies constant din studiile de analiză factorială întreprinse de Eysenck și care sunt considerate cele mai importante: introversie–extraversie, nevrotism și psihotism.
Trăsături de personalitate „Big Five"	Cinci trăsături care reies constant din studiile de analiză factorială a numeroși cercetători și care sunt considerate cele mai importante: introversie–extraversie, nevrotism, agreabilitate, conștiinciozitate și deschidere la experiență.

dimensiuni" (McCrae & Costa, 1990, p. 87). În prezent, modelul Big Five domină peisajul cercetării psihologice. (Vezi, de exemplu, Costa & McCrae, 1988; 1992a; 1992b; 1994; Digman, 1990; Endler & Speer, 1998; Goldberg, 1990; 1993; John, 1990; McCrae, 1992; McCrae & Costa, 1987; 1990; McCrae și alții, 1998; 1999.)

Teoria Big Five are diverse aplicații practice. Câteva exemple: un individ care obține un scor ridicat la „deschidere" poate fi consiliat să se îndrepte spre o carieră care implică originalitate și curiozitate, precum artele sau cercetarea științifică. O persoană cu o „agreabilitate" redusă poate fi prea suspicioasă pentru a putea beneficia de anumite forme de psihoterapie. Diverse configurații de scoruri la cei cinci factori pot sugera forme specifice de psihopatologie (de exemplu, scoruri ridicate la nevrotism și conștiinciozitate pot indica o personalitate obsesiv-compulsivă.) Iar introversia–extraversia poate fi utilă în orientarea vocațională și școlară, după cum am observat în Capitolul 3.

Evaluarea teoriei

Nu este dificil de înțeles popularitatea teoriei Big Five. Aceasta cuprinde două dintre cele trei supertrăsături ale lui Eysenck, este mai cuprinzătoare și este mult mai puțin copleșitoare (și tulburătoare) decât terminologia obscură a lui Cattell. Totuși, trebuie subliniat încă o dată că trăsăturile oferă informații numai despre nivelurile superficiale ale personalității și că ele nu explică comportamentul uman. (Vezi secțiunea de Evaluare din cadrul Capitolului 12.) Prin urmare, pentru a înțelege în mod autentic personalitatea, trebuie să luăm în considerare și celelalte niveluri — și alte teorii ale personalității.

Recapitulare

Raymond B. Cattell susține că psihologia trebuie să devină mult mai obiectivă și mai matematică dacă este să fie o știință matură. El își bazează ampla cercetare asupra dimensiunilor personalității pe complicata tehnică statistică a analizei factoriale.

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE.** Comportamentul uman este pus în mișcare și orientat spre scopurile specifice de trăsături dinamice, care cuprind 16 „ergi" înnăscuți și numeroase sentimente și atitudini învățate. La fel ca în cazul pulsiunilor și instinctelor, scopul nostru este acela de a reduce tensiunea creată de o trebuință înnăscută activată (erg). Atitudinile și sentimentele servesc obiectivele ergilor, motivația umană implicând o grilă dinamică complexă, formată din lanțuri interconectate de ergi–sentimente–atitudini.
2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII.** Pentru Cattell, structura personalității este formată din trăsături temperamentale și abilități, care determină stilul și eficiența acțiunilor noastre. Din aceste studii de analiză factorială au reieșit 16 trăsături structurale, precum și numeroase trăsături adiționale și mai

superficiale. Odată ce au fost obținute scorurile fiecărei trăsături structurale pentru un anumit individ, sunt folosite ecuații descriptive adecvate pentru a prezice comportamentul acelei persoane.

3. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII.** Cattell a analizat factorial mari cantități de date obținute de la copii și adolescenți, precum și de la adulți. El a încercat să măsoare gradul în care fiecare trăsătură structurală este afectată de ereditate, ca opus al mediului. Învățarea umană ia, în general, forma condiționării, lanțurile erg–sentiment–atitudine și grila dinamică apărând, în principal, în urma condiționării operante. Comportamentele părinților joacă, de asemenea, un rol semnificativ în modelarea personalității copilului. Diversele trăsături structurale urmează diverse tipare de dezvoltare, din copilărie până la vârsta adultă.
4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE.** Cattell definește nevroza și psihoza operațional, mai degrabă decât teoretic. El a analizat factorial date ale diverselor populații clinice și a descoperit trăsături adiționale (atribute patologice esențiale) prin care psihoticii și nevroticii se deosebesc de indivizii sănătoși. Cattell este eclectic în ceea ce privește tehnicile terapeutice și recomandă măsurarea frecventă a trăsăturilor pacienților pentru a înțelege mai bine progresul lor. El a acordat, de asemenea, o atenție considerabilă domeniilor muncă, educație și psihologie socială.
5. **EVALUARE.** Pretențiile lui Cattell de a fi descoperit elementele fundamentale ale personalității și de a fi măsurat și prezis comportamentul uman cu precizie matematică sunt îndoielnice, având în vedere controversele și limitările care împresoară tehnica analizei factoriale. Modelul său de tensiune ergică este supus acelorași critici ca și reducerea pulsiunii, iar constructele și clasificările sale nu au avut un impact prea mare asupra domeniului psihologiei. Totuși, anvergura cercetărilor sale este amețitoare, iar factorii săi reprezintă un set de dimensiuni cu potențial valoros pentru descrierea și studiul personalității umane.
6. **ALTE TEORII ANALITIC-FACTORIALE ALE TRĂSĂTURILOR.** Hans Eysenck conchide că miezul personalității este format din trei supertrăsături: introversie–extraversie, nevrotism–stabilitate (emoțională) și psihotism. El a încercat să asocieze trăsătura introversie–extraversie cu factori biologici, precum excitația corticală. Teoria „Big Five" reliefează cinci trăsături care reies în mod constant (dar există și excepții) din studiile de analiză factorială: introversie–extraversie, nevrotism, agreabilitate, conștiinciozitate și deschidere la experiență. Aceste trăsături rămân în mod remarcabil constante în perioada adultă și au diverse aplicații practice.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. (a) Cum a fost posibil ca personalitatea și experiențele de viață ale lui Cattell să-l determine să născocească atât de multe neologisme? (b) Ar trebui învinovățit un teoretician dacă ideile sale sunt deosebit de dificil de înțeles?

2. Prezentați trei erori importante care trebuie avute în vedere când citim o analiză factorială.
3. Comparați lista de ergi a lui Cattell cu „lista" de pulsiuni a lui Freud. Pe care o preferați? De ce?
4. Dați exemplu de un lanț de subsidiaritate care implică mai multe atitudini, sentimente și ergi.
5. Pornind de la rezultatele cercetărilor lui Cattell, ați putea fi: (a) un psihoterapeut eficace? (b) un bun profesor? (c) un conducător oficial?
6. Cattell descoperă că o forță redusă a eului este caracteristică, în general, oamenilor care sunt frecvent șomeri. Înseamnă aceasta că o forță redusă a eului provoacă șomajul?
7. Gândiți-vă la istoricul de caz din Anexă. (a) Ce scor ar obține acest om la fiecare dintre trăsăturile structurale măsurate de 16 P.F.? (b) Concordă acest profil cu descoperirile lui Cattell privind modelul trăsăturilor întâlnite în mod tipic la nevrotici? (c) Cattell asociază *affectia* cu un mediu de origine călduros în care tatăl este vesel și mama este calmă și *premsia* cu părinți hiperprotectori. Sunt aceste idei susținute de respectivul istoric de caz?
8. Ar fi fost Cattell surprins de scandalurile în care sunt implicați președinții de corporații, precum Enron?
9. (a) Ce scoruri ar obține bărbatul al cărui caz este descris în Anexă la supertrăsăturile lui Eysenck? (b) Ce scoruri ar avea la trăsăturile Big Five? (c) Ce scoruri ați obține dumneavoastră la trăsăturile lui Eysenck și la testul Big Five? (Nu uitați că toate trăsăturile sunt continue.)
10. Un terorist aruncă în aer o clădire dintr-o țară străină detestată. Ar fi capabilă vreuna dintre trăsăturile expuse în acest capitol să explice comportamentul teroristului?
11. Cum ați folosi dumneavoastră ideile din acest capitol pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai împlinită?

Partea a II-a. Comentarii și sugestii

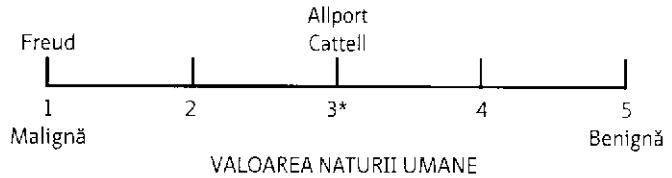
1. (a) Amintiți-vă că folosirea simbolurilor particulare este una dintre modalitățile de a obține putere asupra oamenilor, întrucât cel ce le folosește înțelege lucruri în plus față de ceilalți. Vezi Capitolul 7, întrebările 2b și 3. (b) Eu așa cred. Unii teoreticieni ar putea susține că ideile lor sunt prea complexe pentru a putea fi explicate printr-un limbaj simplu. Însă, după aproximativ 30 de ani de învățământ în care am predat subiecte precum teoria jungiană și statistică inferențială, eu cred că ideile complexe pot fi explicate, de obicei, într-un limbaj destul de clar, dacă individul în cauză este gata să facă efortul necesar.
2. (1) Folosirea unor eșantioane prea mici (să spunem, mai puțin de 30 de subiecți), coeficienții de corelație și factorii obținuți din studiu fiind, astfel, foarte probabil să nu descrie adecvat ce se întâmplă în populația corespondentă. (2) Omisiunea de a introduce în studiu o plajă suficient de largă de variabile. Analiza factorială reduce variabilele alese de cercetător la un set de

dimensiuni mai mici și un set de variabile incomplet sau eronat va duce la obținerea unui set eronat de factori. (3) Numirea unui factor în așa fel încât să susțină teoria cercetătorului, când alte nume sunt cel puțin la fel de potrivite. Vezi nota de subsol 20 din acest capitol.

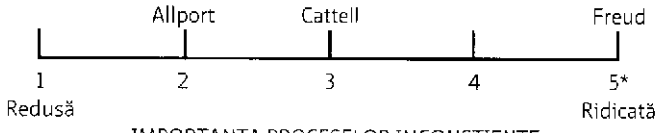
3. Caracteristici umane precum siguranța, sociabilitatea și explorarea sunt separate și distincte de sexualitate și agresivitate (sunt și diferite între ele)? Pare vreunul dintre cei 16 „ergi" ai lui Cattell mai puțin important decât ceilalți?
4. Soția unui bărbat (sentiment) îl ajută să-și satisfacă ergii de împerechere, sociabilitate și sexualitate narcisică. Însă ea, de asemenea, cheltuie prea mulți bani și insistă să aibă ultimul cuvânt, de unde dificultatea lui de a-și satisface ergi precum dorința de înavuțire și autoafirmarea. Printre atitudinile sale se remarcă: „Îmi plac femeile atractive sexual", „O soție ar trebui să țină cont de bugetul familiei" și „Nu-mi place când o femeie îmi spune ce să fac".
5. (a) Eu întrunesc numai unul dintre cele patru criterii (*affectia* ridicată, forță a Supraeului, *parmia* și abilitate socială) și nu cred că aș fi un psihoterapeut eficace. (b) Eu întrunesc două sau trei dintre cele cinci criterii (*affectia* ridicată, *parmia*, *autia*, *harria* și forță a sentimentului de sine), însă dovezile obiective arată că sunt un profesor bun. (c) Eu întrunesc numai două dintre cele șapte criterii (*affectia* ridicată, expansivitate, *parmia*, forță a Supraeului, forță a sentimentului de sine și *praxernia* și tensiune ergică redusă) și, de obicei, nu sunt ales în funcții de conducere. Un caz singular nu dovedește nimic, desigur, însă mi se pare interesant că în două din cele trei domenii se confirmă rezultatele lui Cattell.
6. Când există o corelație sesizabilă între două variabile (aici, forța eului și șomajul), sunt trei motive posibile: o forță redusă a eului provoacă șomajul, șomajul provoacă reducerea forței eului sau atât forța redusă a eului, cât și șomajul sunt provocate de o a treia variabilă. Este posibil ca fiecare dintre aceste variante să fie valabilă în acest caz?
7. (a) Iată răspunsurile mele: *sizia* și inteligență foarte ridicate, forță a eului foarte redusă, nici dominant, nici supus (este încăpățânat, dar nu asertiv), nonexpansivitate foarte redusă, forță a Supraeului și *threctia* foarte ridicate, nici pesimist, nici *harric* (este încrezător în sine, dar și sensibil), protensiune foarte ridicată, *autia* ridicată, naivitate (în special în ceea ce privește lipsa de subtilitate), tendință către culpabilitate foarte ridicată, cumva conservator, foarte independent, forță a sentimentului de sine foarte ridicată și tensiune ergică foarte ridicată. (Fără îndoială că a trebuit să consultați definiția fiecăruia dintre acești termeni pentru a înțelege acest profil. La fel am făcut și eu. Acesta este un bun motiv pentru care teoria lui Cattell nu a avut un impact atât de mare asupra psihologiei moderne.) (b) Da, în ceea ce privește forța redusă a eului, nonexpansivitatea, *threctia*, tendința către culpabilitate, tensiunea ergică și anxietatea. Nu, cu privire la supunere, la forța redusă a Supraeului și la *premsia*. (c) Da, întrucât mama sa era anxioasă (mai degrabă decât calmă), tatăl său era exigent și critic (și nu excesiv de vesel) și el a devenit caracterizat de *sizia* (nu de

affectia). Nu, având în vedere că părinții săi erau hiperprotectori și totuși nu a devenit acaparator și dependent.

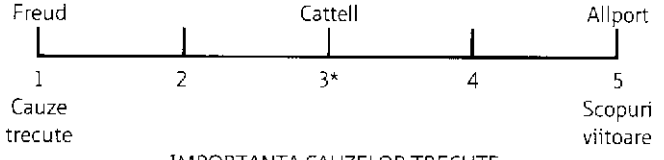
8. Eu nu cred. Amintiți-vă că, în urma cercetărilor sale, a reieșit că președinții de corporații tind să aibă o forță redusă a Supraeului.
9. (a) Introversie ridicată, de vreme ce se simte inconfortabil în prezența majorității oamenilor și preferă adesea să fie singur. Nevrotism ridicat, de vreme ce suferă adesea de o anxietate intensă. Psihotism mediu ridicat, întrucât problemele sale dureroase îi mențin concentrarea asupra propriei persoane și îl împiedică să se intereseze de alți oameni. (b) Introversie ridicată, nevrotism ridicat, agreabilitate redusă (este foarte precaut în privința celorlalți oameni și, deobicei, prea preocupat de propriile probleme pentru a încerca să-i ajute), conștiinciozitate ridicată și deschidere destul de scăzută (deși este uneori creativ, el încearcă adesea să reducă anxietatea conformându-se și fiind ceea ce doresc ceilalți). Previzibil din punctul de vedere al teoriei Big Five, judecând după scorurile sale ridicate la nevrotism și conștiinciozitate, este obsesiv-compulsiv. (Vezi secțiunea 10 a Anexei.) (c) Sunteți înclinați să răspundeți corect? Sau este posibil să încercați să vă păcăliți pe dumneavoastră și/sau pe alții gândindu-vă că sunteți mai sănătos din punct de vedere psihologic decât sunteți cu adevărat?
10. Eu nu cred. Vezi comentariul din cadrul Capitolului 12, întrebarea 10.
11. Vezi comentariul din cadrul Capitolului 12, întrebarea 11.



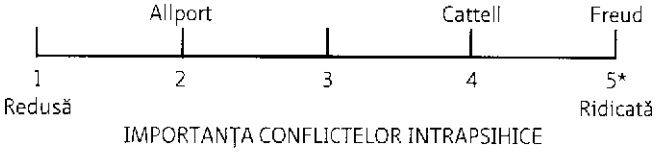
VALOAREA NATURII UMANE



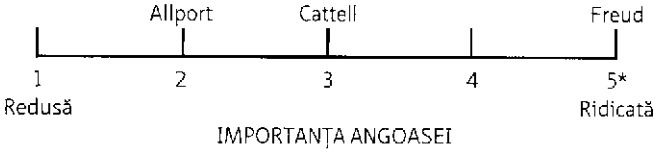
IMPORTANȚA PROCESELOR INCONȘTIENTE



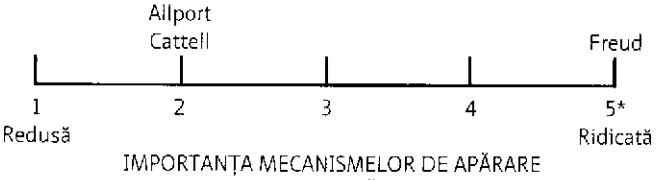
IMPORTANȚA CAUZELOR TRECUTE
COMPARATIV CU ACEEA A SCOPURILOR VIITOARE



IMPORTANȚA CONFLICTELOR INTRAPSIHICE

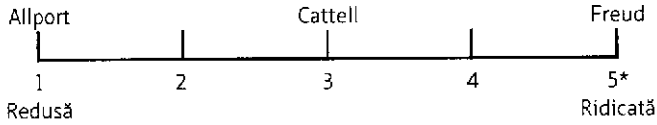


IMPORTANȚA ANGOASEI

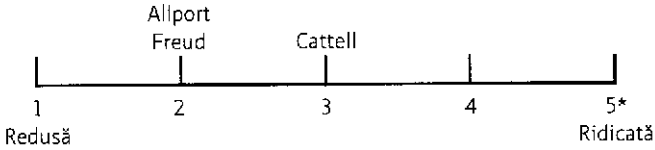


IMPORTANȚA MECANISMELOR DE APĂRARE
(ȘI A AUTOAMĂGIRII)

Notă: Aceste scale au doar valori aproximative și sunt menite să faciliteze comparațiile între teoreticieni și nu sunt gândite ca măsuri matematice precise. Ele reflectă opiniile mele; alții ar putea să nu fie de acord cu această clasificare în anumite cazuri. Pentru aceia care ar putea fi interesați, poziția mea referitoare la fiecare aspect este reprezentată printr-un asterisc.



IMPORTANȚA EVENIMENTELOR
DIN PRIMA COPILĂRIE



IMPORTANȚA DETERMINANȚILOR SOCIALI
AI PERSONALITĂȚII

PARTEA A IV-A

PERSPECTIVA BEHAVIORISTĂ

Privire generală. Behaviorismul caută să facă din psihologie o disciplină mai științifică, studiind numai ceea ce poate fi observat și măsurat. Prin urmare, acesta redefinește psihologia ca studiu al comportamentului manifest. Behaviorismul elimină, de fapt, din sfera interesului, tot ceea ce teoreticienii personalității considerau a fi important: cauze interioare ale comportamentului, dorințe, trebuințe, gânduri, emoții, amintiri, credințe, expectații, preferințe, percepții de sine, procese inconștiente, conflicte intrapsihice, vise. Astfel, behaviorismul nu este doar o altă teorie a personalității, ci, mai degrabă, o alternativă la teoria personalității.

Ivan Pavlov. A demonstrat pentru prima dată forma simplă de învățare numită condiționare clasică, în faimosul său experiment cu câini, hrană, semnal sonor și salivație. În condiționarea clasică, organismul învață că un stimul va fi urmat de un alt stimul, întrucât cei doi stimuli apar în mod repetat la scurt timp unul după celălalt.

John B. Watson. De asemenea un adept al condiționării clasice, el a demonstrat, prin experimentul său cu „micul Albert", că teama de un stimul anterior neutru poate fi cu ușurință condiționată.

B. F. Skinner. A susținut că majoritatea comportamentelor sunt învățate prin condiționare operantă, în care organismul trebuie să dea răspunsul corect pentru ca acel comportament să fie întărit (pentru a primi o recompensă ori pentru a evita pedeapsa). Un răspuns operează asupra mediului pentru a genera consecințe care fie încurajează, fie descurajează acel comportament. Dacă răspunsul este întărit, este mult mai probabil să fie repetat; dacă nu este întărit, este mai puțin probabil să reapară. Întregul nostru comportament este determinat de cauze anterioare și de mediul nostru; nu avem liber-arbitru. Prin urmare, singura cale de a ne schimba (și îmbunătăți) comportamentul o reprezintă controlarea adecvată a mediului, astfel încât să întărească răspunsurile dorite și să nu întărească răspunsurile nedorite. Felul în care este aplicată întărirea (programe de întărire) influențează covârșitor învățarea și comportamentul. Chiar și cele mai complicate comportamente constau în succesiuni de răspunsuri distincte, care au fost învățate prin condiționare operantă. Psihoterapia ar trebui să se bazeze pe principii comportamentaliste, și nu să urmărească shimbarea proceselor interioare neobservabile și abstracte.

B.F. Skinner
Behaviorismul radical

Teoreticienii personalității încearcă să explice comportamentul uman prin intermediul cauzelor interioare: pulsiuni, arhetipuri, sentimente de inferioritate, trăsături, trebuințe, condiții de valorizare, intenții, conflicte între diverse elemente și așa mai departe. Totuși, unii psihologi au încercat să se dispenseze de toate aceste motivații intrapsihice.

Cam în perioada în care Freud introducea „pulsiunea de moarte" și modelul structural, renumitul psiholog american John B. Watson s-a gândit să discrediteze astfel de teorii, dovedind că o fobie poate fi indusă numai de forțe externe. Watson a fost impresionat favorabil de munca lui Ivan Pavlov (1906; 1928; *Opere alese*, vol. II), care a demonstrat pentru prima dată forma simplă de învățare numită *condiționare clasică*. Pavlov a silit un câine să intre într-o cameră izolată fonic, i-a prezentat un stimul neutru (un ton muzical), urmat imediat de oferirea hranei, provocându-i câinelui salivație. După numeroase repetiții ale acestei proceduri, câinele saliva numai la auzul acelui sunet. Deoarece tonul fusese în mod repetat însoțit de un *stimul necondiționat* (hrana), care declanșa salivația în mod automat (*răspunsul necondiționat*), sunetul a devenit un *stimul condiționat* care putea provoca singur salivația (un răspuns învățat prin condiționare sau *răspuns condiționat*).

Respectând procedura lui Pavlov, Watson a folosit un bebeluș de 11 luni (Albert), care nu se temea de nimic cu excepția zgomotelor puternice. Watson i-a arătat lui Albert un șobolan alb dresat (care inițial a fost ușor acceptat), lovind apoi cu ciocanul o bară de oțel care se afla în spatele capului lui Albert. După numai șapte repetiții ale acestui eveniment traumatic, Albert era deja condiționat: el manifesta acum o teamă puternică doar la vederea șobolanului, care nu numai că a durat o lună întreagă, dar s-a și generalizat și la alte animale cu blană, precum iepurii. (Vezi, de exemplu, Harris, 1979; 1980; Samelson, 1980; Watson, 1913; 1919; 1924; Watson & Rayner, 1920; Watson & Watson, 1921.)

Prin urmare, Watson a ajuns la concluzia că era o evidentă dovadă de prostie (şi periculos de înşelător) să asociezi psihopatologia vreunei cauze interioare. În schimb, el a susţinut că psihologia ar trebui redefinită drept studiul comportamentului manifest.

B. F. Skinner critică sincer, şi el, orice teorie care atribuie comportamentul cauzelor interne neobservabile. Skinner *nu* pretinde că stările interioare (precum emoţiile, gândurile şi procesele inconştiente) nu există. El susţine că psihologia poate fi ştiinţifică numai dacă îşi restrânge atenţia asupra comportamentelor observabile şi operaţiunilor externe vizibile care sunt realizate asupra organismului. Prin urmare, Skinner renunţă la concepte precum natură umană, aspecte structurale şi de dezvoltare ale personalităţii şi chiar la personalitatea însăşi. Behaviorismul său radical nu este o teorie a personalităţii, ci, mai degrabă, o alternativă la teoria personalităţii. (Astfel, el este singurul psiholog prezentat în această carte a cărui operă nu poate fi organizată potrivit cadrului nostru obişnuit.)

Totuşi, spre deosebire de Watson şi Pavlov, Skinner susţine că majoritatea comportamentelor sunt învăţate prin *condiţionare operantă*. Skinner afirmă, de asemenea, că fiinţele umane nu îşi planifică viitorul, fiind incapabile de acest lucru, şi că nu avem liber-arbitru. Datorită unor astfel de idei, scrierile lui Skinner au provocat o senzaţie similară aceleia stârnite de psihanaliza freudiană.

La fel ca mulţi dintre teoreticienii prezentaţi în această carte, Skinner a trăit câteva momente dureroase de respingere profesională. Totuşi, în cazul lui Skinner, aceste probleme au apărut într-un alt domeniu decât psihologia.

Iniţial, Skinner îşi dorea să devină romancier. El a absolvit Colegiul Hamilton cu o licenţă în limba engleză şi a trimis câteva dintre nuvelele sale cunoscutului poet Robert Frost, al cărui răspuns a fost atât de favorabil, încât Skinner şi-a petrecut un timp după absolvire încercând să scrie ficţiune. Totuşi, un an mai târziu, el şi-a abandonat visul, ajungând la nefericita concluzie că nu are nimic literar de spus şi doar îşi iroseşte timpul. De asemenea, Skinner nu a beneficiat de sprijinul niciunui grup de prieteni sau religios, această perioadă de încercare părând a semăna cu o criză de identitate ericksoniană (Elms, 1981; vezi şi Mindess, 1988).

În mod interesant, Skinner nu şi-a atribuit eşecul în domeniul literar vreunui deficit personal interior. În schimb, el l-a considerat o consecinţă inevitabilă a circumstanţelor în care s-a aflat. Când a urmat, mai târziu, o carieră în psihologie, el a menţinut o linie similară: comportamentul uman este determinat nu de vreo cauză interioară, ci doar de efectele mediului exterior, a conchis el.

Obiective

- *Să transforme psihologia într-o disciplină ştiinţifică, studiind numai comportamentele observabile şi operaţiunile exterioare realizate asupra organismului, eliminând din raza atenţiei toate cauzele interne şi comportamentele neobservabile.*

- *Să reliefeze importanța condiționării operante, potrivit căreia organismul trebuie să dea răspunsul corect pentru ca acest comportament să fie întărit (primind o recompensă sau evitând o pedeapsă).*
- *Să arate că nu avem liber-arbitru: întregul nostru comportament este determinat prin condiționare, în special condiționare operantă.*
- *Să arate că învățarea și comportamentul sunt puternic influențate de modalitățile în care este administrată întărirea și să definească și să explice astfel de programe de întărire.*
- *Să explice concepte folosite de teoreticieni ai personalității, inclusiv teoria psihanalitică și teoria trăsăturilor, în termeni comportamentaliști.*
- *Să înlocuiască psihoterapia orientată spre schimbarea proceselor interioare abstracte și neobservabile cu proceduri bazate pe principii comportamentaliste.*
- *Să aplice principii și proceduri comportamentaliste unor domenii precum educația și munca.*
- *Să îmbunătățească societatea noastră și lumea creând, prin întărire, comportamente adecvate.*

Scurtă biografie

Burrhus Frederic Skinner s-a născut la 20 martie 1904, în Susquehanna, statul Pennsylvania. Și-l amintește pe tatăl său ca pe un avocat care lăsa impresia de prețiozitate, fiind chiar înfometat de laudă. Mama sa era atrăgătoare și populară, însă frigidă și puritană în ceea ce privește sexualitatea. Din familie mai făcea parte și un frate mai mic.

Skinner își amintește că a copilărit într-un mediu plin de recompense: s-a bucurat de abundența fructelor ce creșteau în curtea casei sale dărăpănate, toamna mergea cu mașina la țară pentru a aduna nuci și pentru a prinde broaște țestoase, șoareci și veverițe. De asemenea, el a construit numeroase jucării și aparate, unul dintre acestea, agățat cu un cârlig în dulapul din dormitorul său, făcându-i un semn de câte ori uita să-și pună pijamaua pe umeraș — lucru care o enerva cel mai mult pe mama sa. (Vezi Skinner, 1967; 1977.)

Skinner și-a obținut licența la Colegiul Hamilton, în 1926, unde a făcut parte din frăția Phi Beta Kappa. După eșecul său ca romancier (descris mai sus), Skinner s-a hotărât să-și urmeze interesul pentru comportamentul animal și uman continuându-și studiile, în psihologie, la Universitatea Harvard. Aici, el respecta un program zilnic riguros: se trezea la ora șase dimineața pentru a studia, mergea la cursuri, sudia din nou până la ora nouă seara, apoi se culca, neavând timp, practic, pentru filme sau întâlniri. (Vezi Skinner, 1967, p. 398; 1977, pp. 248–249, 263–265, 291–292.) Skinner a început să se intereseze de ideile lui Pavlov și ale lui Watson și a obținut doctoratul în 1931. Exceptând perioada 1936–1948, când a fost la Universitatea Minnesota și la Universitatea Indiana, Skinner și-a desfășurat întreaga carieră la Harvard. S-a căsătorit cu Yvonne Bue la 1 noiembrie 1936, relație din care au rezultat două fete.

Inventarea aparatului de laborator ce poartă numele lui Skinner a fost un proces interesant și amuzant. Ani mai târziu, el își amintea că „întărirea" răspunsurilor animalelor a fost făcută inițial pentru a ușura sarcina examinatorului, că „întărirea intermitentă" a fost la început o măsură disperată atunci când s-au confruntat cu împuținarea rezervei de hrană sâmbătă după-amiază și că efectele „stingerii comportamentului" au fost mai întâi descoperite când mecanismul de livrare a hranei s-a întâmplat să se întrerupă (Skinner, 1972b, pp. 101–124). Skinner a inventat, de asemenea, un pătuț mecanic (sau leagăn cu aer controlat[24]), pe care l-a folosit pentru cel de-al doilea copil al său. Acest cocon spațios, a cărui temperatură este controlată, izolat fonic, aseptic, este menit să ofere un mediu optim pentru copilul în creștere. El ajută, totodată, și părinții, întrucât necesită un efort mult mai mic decât schimbarea așternuturilor și a hainelor. Totuși, această invenție nu a fost acceptată pe scară largă. (Vezi M. H. Hall, 1967a, pp. 21–22; Skinner, 1972b, pp. 567–573; 1979.)

Skinner este autorul multor articole și aproximativ al unei duzini de cărți, printre care un roman despre o comunitate comportamentalistă ideală (*Walden Two*, 1948) — care s-a vândut foarte bine până acum, deși a fost puternic atacat de critici și ignorat, practic, de public, timp de un deceniu de la publicarea lui. (Vezi Skinner, 1969, pp. 29–30; 1978, p. 57.) Printre distincțiile primite se numără Premiul pentru Contribuție Științifică de Excepție din partea Asociației Psihologilor Americani și diverse medalii științifice.

Skinner a apărut pentru ultima oară în public la 10 august 1990, când a luat cuvântul la ceremonia de deschidere a convenției anuale a Asociației Psihologilor Americani. Tot atunci, el a primit o mențiune specială pentru contribuția sa de o viață în domeniul psihologiei. Skinner a murit opt zile mai târziu, din cauza unor complicații ale leucemiei.

Condiționare clasică versus condiționare operantă

Cauzalitate și știință

Skinner este de acord că scopul psihologiei științifice este acela de a prezice și controla comportamentul. (Vezi Capitolul 1.) Totuși, el avertizează că aceste obiective nu pot fi atinse de nicio teorie care atribuie acțiunile noastre unor cauze interne.

Skinner asemuiește toate aceste abordări cu aberațiile preștiințifice ale vechilor fizicieni, care credeau că o piatră își accelerează căderea întrucât devine mai fericită atunci când se apropie de pământ. Pentru Skinner, așa-zisele cauze interne ale comportamentului uman sunt redundanțe fără de folos: să spui că un organism se hrănește *deoarece* îi este foame, că atacă *deoarece* este furios sau că privește în oglindă *deoarece* este narcisic nu explică nimic, întrucât noi rămânem cu sarcina de a descoperi de ce s-a întâmplat ca organismul să resimtă foamea, furia sau să fie narcisic. Chiar și ereditatea nu face altceva decât să stabilească

[24] *Air crib* sau *baby-tender*, în original (N. t.)

anumite limite comportamentelor pe care o persoană le poate manifesta. „Doctrina lui «așa s-a născut» are prea puțin de-a face cu faptele demonstrate. Ea reprezintă, de obicei, un apel la ignoranță" (Skinner, 1965, p. 26). Psihologia poate scăpa de propriul „Ev Mediu" doar respingând constructele neștiințifice de care abundă teoria personalității și studiind cum este influențat comportamentul observabil dinspre mediul exterior:

> Un lanț cauzal [este format] din trei verigi: (1) o operațiune exercitată din afară asupra organismului — de exemplu, privarea de apă; (2) o condiție interioară — de exemplu, setea fiziologică sau psihică; și (3) un tip de comportament — de exemplu, a bea... [Prin urmare,] putem evita multe digresiuni obositoare și epuizante examinând cea de-a treia verigă ca o funcție a primeia. Informațiile valide în privința celei de-a doua verigi pot aduce lumină asupra acestei relații, dar în niciun caz nu o pot modifica... [Astfel] obiecția mea în ceea ce privește stările interioare nu se referă la existența lor, ci la faptul că nu sunt relevante într-o analiză funcțională [cauzală]. (Skinner, 1965, pp. 34–35. Vezi și, Skinner, 1965, pp. 6, 23–42, 143–144, 202–203, 257–282; 1969, pp. 242–243; 1972a, pp. 5–13, 68; 1976, pp. 39–40, 54–57, 174–183.)

Tipuri de condiționare

Skinner este de acord cu Pavlov și Watson că unele comportamente sunt învățate prin condiționare clasică. De exemplu, scaunul dentistului poate deveni o sursă de anxietate deoarece a fost în mod repetat asociat cu freza dureroasă. Totuși, în condiționarea pavloviană stimulul condiționat (de exemplu, tonul) precedă și declanșează răspunsul condiționat (salivația). Dimpotrivă, Skinner este de părere că marea majoritate a învățării se datorează celor ce se întâmplă *după* ce are loc comportamentul. „Este clar acum că trebuie să luăm în considerare acțiunea mediului asupra unui organism nu doar înainte, ci și după ce acesta răspunde. Comportamentul este modelat și menținut de consecințele sale" (Skinner, 1972a, p. 16; vezi și Skinner, 1965, pp. 52–58, 66).

Potrivit lui Skinner, comportamentele care operează asupra mediului pentru a produce efecte care le fortifică (le **întăresc**) au mai multe șanse de a se produce în viitor. El numește astfel de comportamente „**operante**", iar procesul prin care sunt învățate, **condiționare operantă**.[25] Orice stimul care crește probabilitatea unui răspuns atunci când este prezentat (**stimul de întărire pozitiv**) sau atunci când este îndepărtat (**stimul de întărire negativ**) este, prin definiție, un stimul de întărire. Astfel, Skinner nu face nicio presupoziție în privința mulțumirilor interioare sau reducerii pulsiunii.

De pildă, gândiți-vă la o persoană care nu a consumat niciun lichid timp de câteva ore. Acest individ poate prea bine să provoace o întărire pozitivă ducându-se la bucătărie și bând un pahar cu apă. Dacă va fi așa, el va repeta mai

[25] Unii psihologi folosesc termenul de „condiționare instrumentală" ca sinonim pentru condiționarea operantă, nu și Skinner. (Vezi Skinner, 1969, p. 109.)

frecvent acest răspuns în condiții similare. Dacă nu, poate apărea un alt răspuns data viitoare (poate bea, de exemplu, un suc de fructe sau un sifon.) Nu putem presupune din start că apa este un stimul de întărire; trebuie să demonstrăm aceasta studiind efectele sale asupra organismului. Nu este nevoie nici să te apleci asupra stărilor interioare neobservabile, precum „pulsiunea de sete". În mod similar, dacă a scoate un pantof strâmt induce o reducere a presiunii ce se dovedește a avea efect de întărire negativă, probabilitatea ca acest comportament să se repete data viitoare când pe individ îl strânge pantoful este mai mare. Spre deosebire de condiționarea pavloviană, organismul primește recompensa sau evită pedeapsa numai dacă emite răspunsul corect — dacă se duce la bucătărie și deschide robinetul de apă sau dacă își scoate pantoful. (Vezi Skinner, 1965, pp. 72–75, 171–174, 185; 1969, pp. 5–7, 109; 1976, pp. 44, 51.)

Dincolo de libertate și demnitate

Probabil cea mai controversată afirmație a lui Skinner este aceea potrivit căreia nu deținem nicio capacitate de a ne planifica viitorul, că nu există finalitate și voință. *Întregul* comportament este determinat de condiționările anterioare, de obicei operante. Bem apă sau scoatem un pantof care ne strânge nu ca rezultat al unui plan atent formulat, ci numai deoarece astfel de răspunsuri au fost întărite anterior:

> În loc de a spune că un om se comportă politicos din pricina consecințelor pe care le *va avea* comportamentul său, [eu] spun doar că cineva se comportă politicos datorită consecințelor pe care le-*a avut* acest comportament în trecut... [Astfel] niciun comportament nu este liber. (Skinner, 1965, p. 87, 111. Vezi și Skinner, 1972a.)

Mulți dintre noi preferă să creadă că suntem liberi să ne alegem propriul drum în viață. Pentru a fi siguri de asta, putem pune eșecurile și transgresiunile noastre pe seama cauzelor exterioare și a „circumstanțelor extenuante". Totuși, ne agățăm de mitul libertății și demnității umane, refuzând să renunțăm la meritul realizărilor noastre, chiar dacă ele sunt numai rezultatul condiționării — una, ce-i drept, mai subtilă și mai complicată. La fel cum a procedat Freud cu psihanaliza, Skinner compară behaviorismul cu cele două mari lovituri istorice aduse stimei noastre de sine: teoria copernicană a sistemului solar, care ne-a îndepărtat din poziția noastră proeminentă în centrul universului, și teoria darwinistă a evoluției, care s-a opus presupusei noastre deosebiri de regnul animal (Skinner, 1965, p. 7; 1972a, p. 202).

Totuși, Skinner afirmă că respingerea liberului-arbitru de către behaviorism are avantaje importante. Singura cale de a rezolva potențialele catastrofe cu care ne confruntăm astăzi, precum foametea mondială și holocaustul nuclear, este dezvoltarea unei adevărate tehnologii a comportamentului. Aceasta ne va permite să înțelegem forțele exterioare care ne controlează acțiunile și să ne modelăm mediul în așa fel încât să asigurăm supraviețuirea și progresul umanității:

> Este greu de imaginat o lume în care oamenii trăiesc împreună fără a se certa, se întreţin producându-şi hrana, adăpostul şi hainele de care au nevoie, se distrează şi contribuie la distracţia celorlalţi prin muzică, literatură şi jocuri, consumă doar o cantitate rezonabilă din resursele lumii şi contribuie cât mai puţin posibil la poluarea sa, nu nasc mai mulţi copii decât pot fi crescuţi în mod decent... şi ajung să se cunoască exact şi, prin urmare, să se conducă pe ei înşişi în mod eficient. Dar toate acestea sunt posibile... Viziunea [behavioristă] asupra oamenilor oferă posibilităţi incitante. Nu am văzut încă tot ceea ce poate face omul din om. (Skinner, 1972a, pp. 204–206. Vezi şi Skinner, 1978, pp. 29–30.)

Principiile condiţionării operante

Cutia lui Skinner

Deşi Skinner manifestă un interes viu pentru controlul şi predicţia comportamentului uman, cercetările sale ample s-au axat în special asupra animalelor (care sunt mai uşor de studiat în condiţii de laborator). Metoda sa principală pentru studiul condiţionării operante este bine-cunoscutul aparat inventat de el, care este numit de alţii **cutia lui Skinner**. (El însuşi preferă termenul *aparat de condiţionare operantă*.)

O versiune a aparatului lui Skinner constă dintr-o cutie izolată fonic, cu laturile de aproximativ 30 de centimentri, în care este introdus un porumbel. Un disc de plastic luminos, plasat pe un perete, permite accesul hranei când este lovit cu ciocul. (Vezi Figura 14.1.a.) Aceasta nu este o operaţie dificil de învăţat pentru un porumbel, mai ales atunci când este privat de hrană pentru o anumită perioadă de timp înainte de şedinţa experimentală. Acel disc cu rol de „buton" este conectat la un sistem electronic de înregistrare care produce un grafic al ratei de răspuns a porumbelului (Figura 14.1.b), iar aparatul poate fi programat în aşa fel încât întărirea să apară după fiecare lovitură a discului sau numai intermitent. (Vezi M. H. Hall, 1967a, p. 22; Skinner, 1965, pp. 37–38, 63–67; 1969, pp. 7, 109–113; 1972b, pp. 104–113, 259.)

Skinner a creat nişte versiuni uşor diferite ale cutiei, pentru animale care nu pot să lovească discul cu ciocul. De exemplu, şobolanii sunt întăriţi pozitiv oferindu-li-se hrană atunci când apasă o pârghie. Cutia lui Skinner poate fi folosită, de asemenea, pentru a studia efectele întăririi negative, lovirea discului sau apăsarea pârghiei oprind sau prevenind apariţia unui şoc electric. Sau pot fi condiţionate secvenţe complicate de comportament, ca atunci când un porumbel este „întărit" pentru lovirea unei serii de discuri (ordinea corectă depinzând de poziţiile sau de culorile lor). Aparatul său îi permite lui Skinner să studieze contingenţele de întărire care, crede el, controlează întregul comportament, adică relaţiile dintre stimulii de mediu (de exemplu, discul), răspunsul organismului şi consecinţele întăririi.

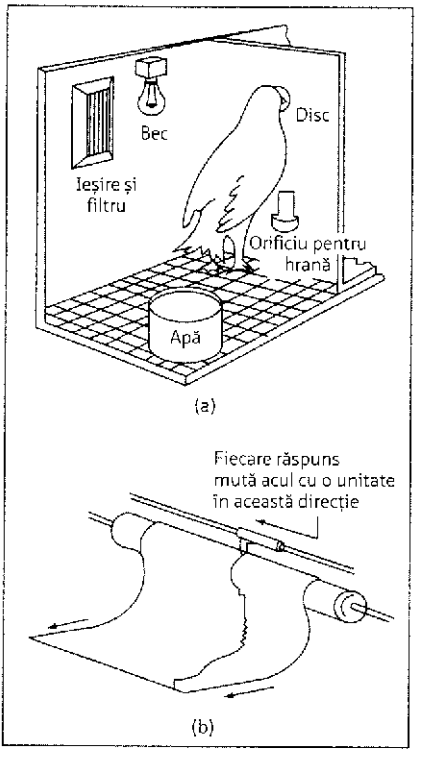


Figura 14.1. Cutia lui Skinner folosită pentru porumbei: (a) cameră experimentală (cu toate laturile închise); (b) diagramă a mecanismului automat de înregistrare conectat la disc. (Din Ferster, C. B. & Skinner, B. F., *Schedules of Reinforcement.* New York: Appleton-Century-Crofts, 1957, p. 14, 24. Cu acordul Fundației B. F. Skinner.)

Ajustarea (aproximarea succesivă)

Niciun porumbel sau șobolan introdus în cutia lui Skinner nu este suficient de ager pentru a se duce din prima să lovească discul sau ca să apese pârghia; se plimbă, ezită și așa mai departe. Experimentatorul nu așteaptă până când este emis și întărit primul răspuns corect, ci accelerează de obicei procesul învățării, **ajustând** comportamentul în direcția dorită.

Când porumbelul se întoarce spre disc, experimentatorul apasă un buton care activează mecanismul de întărire. (Porumbelul a fost mai întâi obișnuit cu cutia lui Skinner și cu orificiul pentru hrană, astfel încât el este gata să mănânce ori de câte ori are ocazia.) Aceasta crește posibilitatea ca porumbelul să se întoarcă spre disc, iar acest comportament este întărit până când este bine învățat. Apoi, experimentatorul întrerupe întăririle până când porumbelul face o mișcare ușoară spre disc, reluându-le numai atunci când porumbelul se apropie mai mult și apoi numai când porumbelul atinge discul cu ciocul, conducându-l, astfel, pas cu pas, spre răspunsul dorit. O astfel de ajustare (sau „aproximare succesivă") nu durează, de obicei, mai mult de câteva minute. (Vezi Skinner, 1965, pp. 91–93.)

„Aproximarea succesivă" (*shaping*) joacă un rol important în învățarea, practic, a fiecărui comportament operant. Copilul în creștere învață să meargă și să vorbească printr-o serie de aproximări succesive, care sunt întărite de reușită (de exemplu, a deveni mai capabil să stea în picioare sau să vorbească) și de aprobarea celorlalți.

Programe de întărire

Deși cutia lui Skinner poate fi programată pentru a oferi întărire după fiecare răspuns corect (**întărire continuă**), aceasta nu este cea mai comună formă de învățare. Deși jucătorul de golf pasionat nu introduce de fiecare dată mingea în gaură, iar cartoforul renunță, uneori, să ridice banii, ambii continuă să practice respectivele îndeletniciri. Skinner a coordonat ample studii asupra modalităților în care comportamentul este afectat de astfel de **întăriri intermitente** (sau **parțiale**).

Programe în funcție de interval. Într-un **program legat de un interval fix**, de (să spunem) un minut („IF 1"), întărirea este dată numai pentru primul răspuns corect care apare la cel puțin un minut de la întărirea precedentă. Astfel, devine imposibil să se obțină mai mult de o hrănire pe minut, iar porumbelul încetează, în cele din urmă, să lovească discul după fiecare întărire și își reia mai des răspunsurile pe măsură ce se apropie momentul critic.

Astfel de pauze pot fi eliminate variind aleatoriu intervalul de timp de la o încercare la alta. Un **program la interval variabil** de un minut („IV 1") include unele intervale de câteva minute și unele de numai câteva secunde, media tuturor intervalelor fiind de un minut. Programele la interval variabil produc o învățare care este extrem de durabilă, unii porumbei continuând să răspundă chiar de 10 000 de ori după încetarea întăririi. (Vezi Ferster & Skinner, 1957; Skinner, 1965, pp. 70, 99–106; 1976, pp. 64–67; 1978, p. 21.)

Programe în funcție de numărul răspunsurilor. Întărirea poate fi dată, în schimb, la fiecare al *n*-lea răspuns corect (**program fix**) sau pentru circa *n* răspunsuri corecte (**program variabil**). Un program fix de 50 („PF 50") întărește fiecare al 50-lea răspuns corect următor întăririi precedente, în timp ce un program variabil de 50 („PV 50") întărește uneori al patruzecilea răspuns, alteori al șaizecilea și așa mai departe.

Programele în funcție de numărul răspunsurilor duc, în general, la rate de răspuns foarte ridicate, de vreme ce acestea produc mai multe întăriri. Prin ajustare pot fi condiționate și programe fixe de până la 5 000 de răspunsuri, oferind întărire la început la fiecare al cincilea răspuns, apoi la fiecare al zecelea răspuns și așa mai departe, însă, în cele din urmă, solicitarea unui efort atât de intens se poate dovedi dăunătoare organismului.

Programe combinate. Skinner a creat și a studiat, de asemenea, multe programe de întărire complexe. Întărirea poate fi dată fie conform (1) unui program

legat de numărul exact de răspunsuri, fie conform (2) unui program la interval fix, indiferent de ordinea aplicării acestor programe. Pentru a obține întărirea, trebuie să fie implementate ambele programe. Sau întărirea poate depinde de două sau mai multe programe care alternează aleatoriu. Oricare i-ar fi forma, Skinner consideră că programul din cadrul procesului de întărire este un determinant mult mai important al comportamentului decât cantitatea sau tipul de stimuli. (Vezi Ferster & Skinner, 1957; Skinner, 1965, p. 101; *Revoluția științifică a învățământului*, pp. 21–22; 1972a, p. 32; 1978, p. 61.)

Întărirea condiționată (întărirea secundară)

Dacă un stimul neutru este în mod repetat asociat cu un stimul de întărire, el obține puterea de a acționa ca un stimul de întărire de sine stătător. Astfel de **stimuli de întărire condiționați** (sau **secundari**) sunt diferiți de modelul pavlovian prin faptul că apar ulterior unui răspuns și servesc la întărirea, nu la declanșarea sa.

Să presupunem că un porumbel aflat în cutia lui Skinner își primește întotdeauna hrana însoțită de o scurtă undă de lumină. El va învăța să lovească un disc diferit pentru a produce lumina, întrucât lumina a devenit un stimul de întărire pozitiv condiționat. Dacă, dimpotrivă, lumina este în mod repetat asociată cu un șoc electric, un porumbel va învăța să lovească un disc pentru a stinge lumina (care a devenit un stimul de întărire negativ condiționat). Printre oameni, banii (care sunt lipsiți de o valoare în sine) servesc drept stimul de întărire pozitiv condiționat, întrucât am învățat că pot fi schimbați pe hrană, haine și alte lucruri dezirabile. (Vezi Skinner, 1965, pp. 76–81, 173–176; 1972a, pp. 115–117; 1978, pp. 22–23.)

Privare și sațietate

Întărirea nu este singurul factor care afectează probabilitatea de manifestare a unui comportament operant. Un porumbel care a fost **privat** de hrană pentru un timp va lovi discul mai des decât o pasăre sătulă. În mod similar, prin restricționarea porției de apă a unui copil care refuză să-și bea laptele, se poate crește probabilitatea ca acest răspuns să nu se mai repete. „În mod cert, nu este adevărat că un cal poate fi dus la apă, dar nu poate fi obligat să bea. Printr-o privațiune drastică înainte, putem fi «absolut siguri» că va bea" (Skinner, 1965, p. 32).

În conformitate cu atitudinea sa de respingere a cauzelor interioare, Skinner definește pulsiuni precum foamea, setea, sexul și somnul în termenii unui set de operații exterioare și măsurabile: fie perioada de timp în care individul a fost privat de hrană sau apă („ore de lipsă"), fie scăderea în greutate (măsurată ca procent din greutatea acumulată atunci când i se dă voie să mănânce după plac):

> Rezultatul net al întăririi nu constă doar în consolidarea comportamentului, ci și în *consolidarea lui într-o anumită stare de deprivare*.... [Folosim] un porumbel

înfometat în experiment[ele] noastre și nu am putea... [demonstra] condiționarea operantă altfel. (Skinner, 1965, p. 82, 149; vezi și pp. 68, 141–159.)

În timp ce privarea crește probabilitatea de manifestare a comportamentului operant, **saţietatea** poate fi folosită pentru a-l reduce. De exemplu, un restaurant la care prețul cinei este fix, dar dorește să ofere porții mici, poate servi multă pâine la începutul mesei. Sau acordarea de ajutoare alimentare și programele sociale pot reduce probabilitatea de apariție a comportamentului agresiv la membrii săraci ai societății. (Vezi Skinner, 1965, p. 147.)

Generalizarea stimulului și a răspunsului

Un comportament operant tinde să fie activat și de stimuli care seamănă cu stimulul condiționat, fără o condiționare suplimentară. Un porumbel al cărui comportament a fost întărit pentru că lovea un disc roșu va lovi și un disc portocaliu sau galben, deși nu tot atât de frecvent. O astfel de **generalizare a stimulului** este comună și printre ființele umane, de exemplu când cineva care așteaptă un apel telefonic important se repede spre telefon când sună la ușă. Generalizarea stimulului este necesară pentru ca învățarea să aibă loc, de vreme ce două situații nu sunt niciodată identice sub fiecare aspect.

Condiționarea încurajează, de asemenea, și alte răspunsuri, similare comportamentului operant (**generalizarea răspunsului**). Exersarea unui comportament poate îmbunătăți performanța altuia, de exemplu, învățarea limbii latine îmbunătățește performanțele la limba maternă. (Vezi Skinner, 1965, pp. 93–95, 132–134, 218.)

Discriminarea

Dacă un organism poate percepe o diferență între doi stimuli sau între prezența și absența unui stimul, poate învăța să le răspundă în moduri diferite (comportament cunoscut sub numele de **discriminare**). Un șobolan va învăța să apese pârghia numai când lumina este aprinsă, dacă întărirea nu apare atunci când lumina este stinsă. Un porumbel căruia i se prezintă un disc roșu și unul verde va învăța să îl lovească numai pe acela care produce hrană. Și un copil este învățat să discrimineze între bine și rău fiindu-i întărite comportamentele corecte cu aprobări „Așa este bine!", dar nu și comportamentele incorecte („Așa nu este bine!").

Discriminarea este, de asemenea, esențială pentru învățare, căci altfel am răspunde fiecărei situații în același fel. Ea joacă un rol deosebit de important în învățarea comportamentelor specializate: pianistul virtuoz sau jucătorul de golf experimentat poate recunoaște și corecta erori tehnice subtile pe care novicele nu le poate identifica, iar acest comportament al lor este întărit prin îmbunătățirea rezultatelor obținute. (Vezi Skinner, 1965, pp. 107–110, 134–136, 258–261; 1976, p. 116.)

SCURTĂ RECAPITULARE

Câțiva termeni comportamentaliști importanți (I)

Ajustare (ajustarea răspunsului)	Facilitarea învățării prin întărirea aproximărilor din ce în ce mai corecte ale răspunsului așteptat.
Behaviorism	O abordare psihologică ce se concentrează asupra comportamentului observabil.
Comportament operant	Un tip de comportament care suportă întărirea, precum lovirea unui disc într-o cutie Skinner.
Condiționare clasică	O formă simplă de învățare, demonstrată inițial de Pavlov, în care un stimul condiționat (de exemplu, un ton muzical) devine capabil să provoace un răspuns condiționat (salivație) fiind în mod repetat asociat cu un stimul necondiționat (hrană) care provoacă automat răspunsul.
Condiționare operantă	O formă de învățare în care un răspuns operează asupra mediului pentru a declanșa un stimul de întărire pozitiv sau pentru a îndepărta un stimul de întărire negativ, probabilitatea sa de reapariție fiind, prin urmare, mai mare.
Contingențe de întărire	Relațiile dintre stimulii de mediu, răspunsurile organismului și întărirea ce urmează acestor răspunsuri.
Discriminare	(1) Întărirea comportamentului unui organism pentru recunoașterea diferenței dintre doi sau mai mulți stimuli. (2) Creșterea ulterioară a probabilității de a răspunde la stimulul întărit.
Generalizarea răspunsului	O schimbare în probabilitatea unui răspuns care nu a fost condiționat, întrucât este similar unuia care a fost condiționat.
Generalizarea stimulului	Apariția unui răspuns condiționat la un stimul asemănător stimulului condiționat, fără nicio altă condiționare suplimentară.
Întărire	(1) În condiționarea operantă: prezentarea imediat după un răspuns a unui stimul de întărire pozitiv (întărire pozitivă) sau îndepărtarea unui stimul de întărire negativ (întărire negativă), crescând, astfel, probabilitatea sa de apariție. (2) În condiționarea clasică: prezentarea unui stimul condiționat succedat de un stimul necondiționat.
Întărire condiționată (întărire secundară)	Întărire dată de un stimul condiționat.
Întărire continuă	Întărire dată după fiecare răspuns corect. Inversul întăririi intermitente.
Întărire intermitentă (întărire parțială)	Întărire dată după anumite răspunsuri corecte, dar nu după toate. Inversul întăririi continue.
Pedeapsă	O procedură menită să reducă probabilitatea unui comportament operant, acesta fiind succedat de prezentarea unui stimul de întărire negativ sau de îndepărtarea unui stimul de întărire pozitiv. Opusul întăririi.

Privare	Întreruperea temporară a unui stimul de întărire primar (precum hrana sau apa), astfel încât să poată fi folosit la întărirea și condiționarea unui comportament dorit.
Probabilitatea unui răspuns	Probabilitatea ca un răspuns să fie emis în viitor.
Program legat de un interval fix (IF)	Întărirea primului răspuns corect care se manifestă după un interval de timp dat, măsurat de la întărirea precedentă. Un program de întărire intermitentă.
Program legat de un interval variabil (IV)	Întărirea primului răspuns corect care apare după un interval variabil de timp măsurat de la întărirea precedentă, seriile de intervale având o medie dată. O serie de întăriri intermitente.
Program legat de un număr fix de răspunsuri (PF)	Întărirea ultimului dintr-o serie de răspunsuri corecte, numărate precis de la întărirea precedentă. Un program de întărire intermitentă.
Program legat de un număr variabil de răspunsuri (PV)	Întărirea ultimului dintr-un număr oarecare de răspunsuri corecte numărate de la întărirea precedentă, numărul răspunsurilor variind în jurul unei medii date. Un program de întărire intermitentă.
Programe de întărire	Programe de întărire intermitentă (de obicei), cuprinzând programe legate de interval, programe legate de numărul de răspunsuri și diverse combinații ale celor două.
Răspuns	(1) Un singur moment al unui comportament operant, de exemplu o lovire cu ciocul a discului într-o cutie Skinner. (2) Un sinonim pentru comportamentul operant.
Răspuns condiționat	Un răspuns la un stimul condiționat care a fost învățat prin condiționare.
Răspuns necondiționat	Un răspuns automat, neînvățat, declanșat de un stimul necondiționat.
Recuperare spontană	Creșterea temporară a unui răspuns pe cale de extincție, care apare fără nicio altă întărire suplimentară.
Sațietate	(1) Scăderea probabilității unui răspuns, oferind întărire fără a cere să fie dat răspunsul corect. (2) Scăderea probabilității unui răspuns ce rezultă de aici.
Stimul condiționat	Un stimul anterior neutru care capătă proprietăți pozitive sau adverse prin condiționare.
Stimul de întărire negativ (stimul advers)	Un stimul care crește probabilitatea de apariție a unui răspuns atunci când este îndepărtat consecutiv apariției răspunsului, precum un șoc electric sau o dezaprobare.
Stimul de întărire pozitiv	Un stimul care crește probabilitatea unui răspuns atunci când este prezentat consecutiv apariției răspunsului, precum hrana sau aprobarea.
Stimul necondiționat	Un stimul care declanșează automat un anumit răspuns (necondiționat), fără a fi necesară învățarea sau condiționarea.
Stingere	(1) Efect al lipsei constante de întăriri ale unui comportament operant prin care se reduce sau se elimină probabilitatea sa de apariție. (2) Scăderea frecvenței sau încetarea unui comportament operant, rezultată din această „stingere".

Dacă un porumbel care a învățat să lovească discul nu va mai primi hrană pentru acest comportament, iar această lipsă de întărire este repetată de numeroase ori, frecvența comportamentelor de lovire a discului se va reduce — și, în cele din urmă, va înceta. Eliminarea sau diminuarea unui răspuns prin înlăturarea întăririi se numește **stingere.**

Pentru Skinner, organismele încetează de a mai întreprinde o anumită acțiune nu pentru că devin plictisite sau descurajate, ci pentru că acel comportament nu mai primește întărire din partea mediului. „Un individ care se angajează cu ușurință într-o anumită activitate nu dovedește interes, el dovedește efectul întăririi... [Invers], a te descuraja înseamnă, pur și simplu, a nu mai răspunde deoarece întărirea nu a mai apărut" (Skinner, 1965, p. 72; vezi și, pp. 69–71, 98).

„Stingerea" durează mai mult atunci când învățarea s-a obținut prin întărire intermitentă. Jucătorii dependenți de jocurile mecanice continuă să introducă monezile chiar dacă, de obicei, pierd. Câștigul la jocurile mecanice nu are o frecvență regulată, iar această întărire intermitentă determină un comportament deosebit de rezistent la stingere. Însă, dacă vă introduceți banii într-un automat cu produse de vânzare, care ați învățat că „plătește" la fiecare încercare (întărire continuă) și nu primiți nicio bomboană, acest răspuns este probabil să se stingă foarte repede.

După cum indică aceste exemple, programele de întărire au o puternică influență asupra învățării și comportamentului. Comportamentul este întărit mai repede prin întărire continuă, dar, de asemenea, se și stinge mai repede. Comportamentul este învățat mai încet prin întărire intermitentă, însă durează mai mult (este mai rezistent la stingere).

Uneori, la începutul unei noi sesiuni experimentale, frecvența unui răspuns care este pe cale de a se stinge crește fără nicio întărire suplimentară. Acest fenomen este cunoscut sub numele de **recuperare spontană** și este atribuit de Skinner faptului că stingerea nu este încă terminată (Ferster & Skinner, 1957, p. 733).

Secvențe complexe de comportamente

Potrivit lui Skinner, chiar și cea mai complexă secvență de comportamente — conducerea unei mașini, construirea unei case, vorbitul — poate fi explicată în termeni de condiționare operantă. Drept exemplu de laborator, el a condiționat niște șobolani să tragă de o sfoară care declanșează căderea unei mărgele de pe un raft, după care ridică mărgeaua cu labele din față, o duc la un tub și îi dau drumul înăuntru. Într-un astfel de caz, învățarea începe cu ultimul răspuns (aici, a da drumul mărgelei în tub), care este întărit prin hrană. Când acest comportament a fost bine învățat, comportamentul anterior din serie (transportul mărgelei) este condiționat de folosirea tubului drept stimul de întărire secundar și așa mai departe.

Skinner a folosit această abordare pentru a învăța porumbeii să lovească cu ciocul în clapele pianului și să joace un fel de ping-pong, deși acest ultim

experiment a provocat mai multă notorietate decât i-ar fi plăcut. El a susținut chiar că porumbeii al căror comportament este corect întărit pot dirija cu exactitate bombe antiavion, însă planul său nu a fost niciodată adoptat de guvern. (Vezi M. H. Hall, 1967a, pp. 22, 72; Hilgard & Bower, 1975, pp. 206, 231; Skinner, 1965, p. 224; 1972b, pp. 533–535, 574–591.)

Explicarea operantă a conceptelor asociate teoriei personalității

Emoția

Skinner acceptă cu ușurință *existența* atât a comportamentelor intime, cât și a comportamentelor manifeste, precum și a emoțiilor și gândurilor; el obiectează împotriva pretinsei lor funcții *cauzale*. El definește emoția ca pe o predispoziție pentru un anumit comportament, datorată unui eveniment exterior (Skinner, 1965, p. 166; vezi și Skinner, 1965, pp. 69–70, 160–170, 178–181, 259, 361; 1976, pp. 25–28, 35, 52–54, 241–243).

De exemplu, un individ „furios" are mai multe șanse să se înroșească și să se comporte agresiv. Aceasta se datorează unui anumit eveniment, de exemplu, un sertar de birou blocat care refuză cu încăpățânare să se miște. O persoană „înspăimântată" are mai multe șanse să fugă din fața unui stimul advers, precum un tâlhar înarmat cu un cuțit. Și un individ „anxios" are mai multe șanse să desfășoare comportamente lipsite de energie și ineficace din cauza unui stimul advers condiționat, precum expresia facială de încruntare a unui părinte, care precede, de obicei, o palmă sau ridiculizarea. În fiecare caz, emoția este reală (și internă), însă este provocată de stimuli exteriori ușor de identificat.

Este posibil să întrebi oamenii cum se simt și să obții informații utile din aceste autocaracterizări, întrucât oamenii pot simți astfel de stimuli interni. Însă Skinner avertizează că limbajul emoției este departe de precizia științifică. Învățăm să ne etichetăm comportamentele folosind cuvinte preluate de la alți oameni, deși nimeni altcineva nu poate cunoaște cu adevărat lumea interioară proprie individului. Prin urmare, emoția se studiază cel mai bine prin intermediul comportamentelor. „Oamenii nu muncesc pentru a maximiza plăcerea și a minimiza durerea, așa cum au insistat hedoniștii; ei muncesc pentru a produce lucruri plăcute și pentru a evita lucruri dureroase" (Skinner, 1972a, p. 102; vezi și Skinner, 1972a, pp. 100–101; 1976, p. 242).

Gândirea

A lua decizii, a-și aminti ceva ce a fost uitat și a rezolva probleme sunt, de asemenea, în cea mai mare parte, comportamente intime pe care Skinner le explică în termeni comportamentaliști. „Gândirea este un comportament. De aceea e greșit să atribuim acest comportament minții" (Skinner, 1976, p. 115; vezi și

Skinner, 1965, pp. 213–216, 242–256; 1957; 1969, pp. 133–171; 1972a, pp. 184–186; 1976b, pp. 113–131, 245–246).

Luarea deciziilor. Indecizia apare atunci când un răspuns nu poate fi emis datorită faptului că interferează cu alt răspuns de forță egală și este neplăcută întrucât împiedică individul să obțină întărirea. Invers, luarea deciziei apare atunci când forța unui răspuns crește suficient pentru a prevala asupra celuilalt (celorlalte) și constituie un stimul de întărire negativ.

Să presupunem că o persoană care dorește să plece în vacanță descoperă că răspunsurile „a merge pe litoral" și „a merge la munte" au o forță egală. Nu este luată nicio decizie și nu este obținută nicio întărire. Prin urmare, posibilul turist studiază diverse reviste de călătorie până când un răspuns devine suficient de puternic, rostește cuvintele „mă duc pe litoral" și scapă de stadiul neplăcut de indecizie. Pentru Skinner, răgazul în luarea deciziei este o formă defectuoasă de comportament care a fost întărită fără înțelepciune de alți oameni (de exemplu, „Uită-te bine înainte să alegi!"), întrucât condiționarea care produce un răspuns mai rapid obține mai curând întărirea (1965, p. 244).

Amintirea. Unele comportamente ne ajută să manifestăm alte comportamente, permițând, astfel, apariția amintirii. Să presupunem că vedeți o cunoștință al cărei nume l-ați uitat. Vă puteți întreba dacă numele începe cu litera a, b și așa mai departe, această sondare a propriei minți crescând probabilitatea de a vă aminti și de a rosti numele. În mod similar, un student care se pregătește pentru un examen poate folosi coduri mnemotehnice pentru a facilita amintirea datelor importante în timpul testului.

Rezolvarea de probleme. O problemă apare atunci când un răspuns foarte probabil nu poate fi dat din cauza unui impediment extern, făcând imposibilă întărirea. Invers, rezolvarea problemei implică un comportament care modifică situația exterioară, astfel încât să poată fi dat răspunsul adecvat.

Să presupunem că o persoană care vrea să se întoarcă acasă de la serviciu nu poate porni mașina. Șoferul imobilizat folosește sondarea propriei minți pentru a trece în revistă soluțiile posibile: se uită sub capotă, verifică nivelul de combustibil, descoperă că rezervorul este gol și îl alimentează. Acum problema este rezolvată, iar răspunsul „a conduce mașina spre casă" este dat cu promptitudine. Pentru Skinner, abordarea operantă a gândirii și a rezolvării de probleme oferă avantaje considerabile:

> Întrucât originalitatea este identificată cu spontaneitatea sau [cu] absența unei legitimități în ceea ce privește comportamentul, a învăța un om să fie original sau a-i influența procesul de gândire în orice direcție importantă pare a fi o sarcină fără speranță... [Dar dacă] concepția mea despre gândire este în esență corectă, nu există niciun motiv pentru care nu am putea învăța un om cum să gândească. (Skinner, 1965, p. 256. Vezi și Skinner, *Revoluția științifică a învățământului*, pp. 120–124.)

Pedeapsa

Pedeapsa este o procedură destinată să reducă probabilitatea unui comportament operant, fiind, prin urmare, opusul întăririi. În pedeapsă, comportamentul este urmat de *prezentarea* unui stimul de întărire negativ (cum este o bătaie) sau de *îndepărtarea* unui stimul de întărire pozitiv (de exemplu, a-i lua unui copil bomboana). Stimulii de întărire condiționați pot fi, de asemenea, folosiți drept pedeapsă, de exemplu, atunci când un individ folosește o dojană sau elimină alocația unei persoane dependente. (Vezi Skinner, 1938; 1965, pp. 71, 73, 182–193, 318–319, 342–344; 1972a, pp. 56–95; 1976, pp. 68–71.)

Pedeapsa tinde să producă o restrângere imediată a comportamentului pe care îl succede, o consecință care întărește comportamentul celui care pedepsește. Totuși, Skinner consideră că pedeapsa este o tehnică inerent defectuoasă. „Pedeapsa nu reduce permanent o tendință de a răspunde, [ceea ce] concordă cu descoperirea freudiană a felului în care supraviețuiesc dorințele refulate" (Skinner, 1965, p. 184; vezi și p. 361). În plus, efectele pedepsei pot interfera asupra unor comportamente ulterioare sănătoase. Dacă adolescenții sunt sever pedepsiți pentru un act sexual, ulterior ei pot avea dificultăți sexuale în căsnicie, întrucât propriile lor acțiuni preliminare au generat imagini și senzații care au devenit stimuli neplăcuți condiționați — unii care provoacă, de fapt, întărirea oricărui alt comportament.

O soluție mai bună de a reduce probabilitatea unui comportament operant este întărirea comportamentelor acceptabile care sunt incompatibile cu cel indezirabil. Un părinte poate să nu acorde nicio atenție crizelor de furie ale unui copil și să răspundă numai la comportamente mai liniștite și mai adecvate. Întrucât copilul primește ce vrea numai după ce se calmează, un astfel de comportament este mai probabil să se manifeste în viitor. Din nefericire, „suntem încă departe de a fi exploatat alternativele [pedepsei]" (Skinner, 1965, p. 192; vezi și Skinner, citat de Evans, 1968, p. 35).

Conceptele freudiene

De vreme ce Skinner atribuie toate comportamentele unei condiționări anterioare, abordarea sa este tot atât de deterministă ca și psihanaliza freudiană. „[Marea realizare a lui Freud] a fost aplicarea principiului cauză–efect comportamentului uman. Freud a descoperit variabile relevante pentru aspecte ale comportamentului care până la el fuseseră considerate capricioase, lipsite de scop sau întâmplătoare" (Skinner, 1965, p. 375; vezi și Skinner, 1972b, p. 239). Skinner a descoperit că efectele condiționării pot dura până la jumătate din viața unui porumbel, ceea ce susține afirmația lui Freud potrivit căreia evenimentele din copilărie influențează comportamentul adult. „Dacă, datorită experiențelor din prima copilărie, un bărbat se însoară cu o femeie care seamănă cu mama sa, efectele anumitor întăriri trebuie să fi supraviețuit mult timp" (Skinner, 1965, p. 71).

Skinner acceptă existența actelor ratate, dar refuză să le atribuie cauzelor interioare inconștiente. De exemplu, o femeie tânără a fost rugată odată să țină

un discurs în favoarea respingerii prohibiției. Ea a devenit extrem de nesigură la gândul de a apărea în fața unui public numeros și a căutat să obțină simpatia spunând: „Aceasta este prima dată când sunt pusă în fața unui «vorbușor» [*speakeasy*[26], în original]". Skinner atribuie acest act ratat subiectului discursului ei (care se referă la pericolele barului clandestin), prezenței microfonului în fața sa (un instrument care permite individului să vorbească mai ușor) și îndoielii sale dacă va putea sau nu să vorbească ușor, toate acestea crescând mult probabilitatea de a rosti cuvântul *speakeasy* (Skinner, 1965, p. 212; vezi și pp. 209–216, 238–239, 366–367).

Totuși, Skinner consideră teoria freudiană, în cea mai mare parte a sa, un set de ficțiuni explicative. Refularea apare deoarece evitarea unui stimul neplăcut, precum gândul la comportamentul care a condus anterior la pedeapsă, constituie o întărire. Alte procese care par a fi inconștiente reprezintă, de fapt, o lipsă de discriminare, deoarece nu vom deosebi unul de celălalt și nu vom identifica propriile comportamente dacă această atitudine nu a fost întărită. Unei persoane care pare a fi influențată de un impuls al Se-ului, așa cum este un copil care ia jucăria altui copil, i-a fost întărit anterior acest comportament. Și, de vreme ce există neîndoielnic și comportamente altruiste care au fost întărite în cazul aceluiași individ, orice contingențe care produc aceste acțiuni cooperante dau impresia existenței unui Supraeu care a preluat controlul. „Nu este nevoie să spunem că [Se-ul, Eul și Supraeul] sunt actorii unei piese de teatru interne. Actorul este organismul, care a devenit o persoană cu repertorii [de comportament] diferite, posibil conflictuale, ca rezultat al unor contingențe [de întăriri] diferite, posibil conflictuale" (Skinner, 1976, p. 167; vezi și Skinner, 1965, pp. 189, 216–217, 222–223, 284–294, 375–378; 1972a, pp. 58–59; 1976, pp. 166, 169–174).

Trăsăturile

Skinner este de acord că trăsături precum „înțelept", „ignorant", „entuziast", „descurajat", „inteligent" și „narcisic" transmit informații utile despre o persoană. Totuși, el susține că astfel de concepte nu explică sub nicio formă comportamentul pe care îl descriu. „[Teoreticianul trăsăturilor începe] prin a observa o preocupare cu o oglindă ce amintește de legenda lui Narcis, [inventează] adjectivul «narcisic» și apoi substantivul «narcisism» și în cele din urmă [afirmă] că aspectul la care se presupune că se referă substantivul este cauza [acestui] comportament... Dar în niciun moment pe parcursul acestei serii [el] nu intră în contact cu vreun eveniment exterior comportamentului însuși, care să justifice pretenția de conexiune cauzală" (Skinner, 1965, p. 202; vezi și, pp. 194–203).

Ca întotdeauna, Skinner reliefează că o analiză cauzală trebuie bazată pe contingențe (conexiuni) de întărire. Comportamentul individului „înțelept" a fost întărit pentru dobândirea unor cunoștințe pentru care comportamentul persoanei „ignorante" nu a fost, persoana „entuziastă" a fost întărită mai eficient decât

[26] „Bar clandestin".

individul „descurajat" și un individ „inteligent" ajunge să fie mai ușor de condiționat decât cineva care este „neinteligent".

Intenții și finalism

După cum am văzut, Skinner afirmă că ființele umane nu au scop sau voință. Ceea ce considerăm în mod eronat a fi intenții sunt, de fapt, răspunsuri la stimuli interni.

De exemplu, când spui că intenționezi să mergi acasă, este echivalentul lui a spune: „Observ în mine însumi evenimente care de obicei precedă sau sunt concomitente cu plecarea mea acasă". În mod similar, „Am chef să joc cărți" poate fi tradus ca „Mă simt așa cum mă simt adesea când încep să joc cărți". O persoană dispusă să joace teatru pentru că i-a fost întărit comportamentul de a juca teatru „poate simți condiționarea corpului său într-un asemenea moment, numind-o «scop resimțit», însă ce respinge behaviorismul este eficacitatea cauzală a acelui sentiment" (Skinner, 1976, p. 246; vezi și Skinner, 1965, p. 262; 1969, pp. 105–109; 1972a, p. 112; 1976, pp. 31–32, 61–63, 180; 1978, p. 38, 103).

Aplicații suplimentare ale teoriei lui Skinner

Psihopatologia

Skinner respinge conceptul de „nevroză", considerând că este o altă ficțiune explicativă care sugerează existența legendarelor cauze interioare. În schimb, el definește psihopatologia drept comportament dezavantajos sau periculos pentru individ și/sau pentru alți oameni. Un astfel de comportament poate proveni din contingențe (conexiuni) de întărire defectuos proiectate, însă, mai des, se datorează pedepsei. Cu cât mai frecventă este pedeapsa, cu atât mai mare este numărul de comportamente care generează stimuli neplăcuți condiționați și cu atât mai inhibat este individul.

În mod alternativ, un copil poate manifesta crize de furie deoarece părinții au întărit acest comportament oferindu-i atenție și grijă. Sau un părinte ocupat poate să nu reușească să răspundă la cerințele politicoase ale copilului, răspunzând numai la solicitări făcute pe o tonalitate mai ridicată, modelând comportamentul copilului astfel încât să devină zgomotos. „[O astfel de] întărire diferențiată dată de un părinte preocupat sau neglijent seamănă foarte mult cu procedeul pe care l-am adopta dacă am dori să condiționăm un copil să fie enervant" (Skinner, 1965, p. 98; vezi și Skinner, 1965, pp. 166–167, 361–366, 372–374, 381; 1972b, pp. 565–566).

Compulsiile este probabil să fie provocate de programe de întărire inadecvate. Să presupunem că unui porumbel înfometat i se dă o mică porție de hrană la fiecare 15 secunde. Orice ar face porumbelul în acel moment este întărit, chiar dacă acel comportament nu operează pentru a produce hrana. În cele din urmă, un comportament complet irelevant (*superstițios*) devine unul condiționat, precum

balansul de pe un picior pe altul sau înclinatul și fărâmițatul. O astfel de „întărire accidentală" este în general dăunătoare, ca, de exemplu, în cazul unei persoane care primește ajutor social necondiționat și care demonstrează o probabilitate redusă de a se angaja într-o activitate constructivă. (Vezi Hall, 1967a, p. 68–69; Skinner, 1965, pp. 55, 84–87, 350–351; 1972b, pp. 524–532; 1978, pp. 12–13.)

Psihoterapia

Principiul de funcționare. Scopul **modificării comportamentale** skinneriene (sau al terapiei comportamentale[27]) este acela de a schimba comportamentele patologice ale clientului stabilind conexiuni de întărire mai eficiente. Aceste noi conexiuni pot modifica comportamentele dezavantajoase sau pot întări răspunsuri incompatibile și mai acceptabile. „Comportamentul însuși [trebuie schimbat], și nu vreo cauză interioară... [iar comportamentul este] modificat schimbând condițiile care-l favorizează" (Skinner, 1965, p. 373; 1972a, p. 143; vezi și Skinner, 1965, pp. 367–383).

Terapeuții comportamentaliști moderni folosesc o varietate de tehnici. Unele dintre acestea se bazează pe ideile lui Skinner, în timp ce altele implică concepte și proceduri întru câtva diferite. Terapia comportamentală se deosebește de formele de terapie create de teoreticienii personalității sub următoarele aspecte:

- Scopul terapiei comportamentale este acela de a schimba comportamente și/sau simptome clar definite, nu stări interioare neobservabile.
- Controlul activ este exercitat de terapeut, care selectează și impune proceduri diferite destinate să producă schimbările dorite în comportament.
- Terapia comportamentală reliefează aspectele prezente ale dificultăților clientului și este mai puțin preocupată de cauzele din copilărie.
- Terapeuții comportamentaliști folosesc diverse tehnici pentru a trata diverse tipuri de probleme și nu impun aceeași formă de terapie fiecărui client.
- Terapia comportamentală este, de obicei, mai scurtă decât psihoterapia și poate dura puțin, chiar câteva luni.
- Terapia comportamentală nu este preocupată de rezistențe și transferuri.
- Tehnicile terapiei comportamentale se bazează pe cercetarea empirică, și nu pe speculațiile teoretice ale psihoterapeutului sau pe judecăți subiective.

Tehnici skinneriene. Skinner nu a tratat pe larg aplicațiile terapeutice, în special deoarece considera că ar fi mici diferențe conceptuale între psihoterapie și alte domenii ale modificării comportamentale. De exemplu, *întărirea pozitivă* și *ajustarea* (aproximarea succesivă) pot fi folosite pentru a ajuta un copil autist sau un adult psihotic să vorbească în propoziții coerente. Clientul este întărit la

[27] Skinner utilizează termenul de modificare comportamentală pentru a se referi la schimbarea comportamentului prin modificări ale contingențelor de întărire relevante, în special prin întărire pozitivă (1978, pp. 10, 40–41). Dar, probabil, majoritatea psihologilor folosesc acest termen drept sinonim al terapiei comportamentale, un termen general, care cuprinde tehnici atât operante, cât și neoperante.

început pentru sunete care aproximează cuvintele reale, apoi pentru cuvinte simple, apoi pentru fraze de bază și așa mai departe, iar întărirea este întreruptă după murmurări bizare sau după tăcere. Ca întăriri tipice se folosesc bomboane, laude, zâmbete sau permisiunea de a se juca liber. Ca întotdeauna, numai proba realității poate spune dacă vreunul dintre acești stimuli constituie o întărire pentru un anumit client.

Întăririle pozitive condiționate joacă un rol important în **economia jetonului**, o procedură complicată care are multe aplicații (de exemplu, în cazul psihoticilor spitalizați, al delincvenților juvenili, al persoanelor cu retard mintal și al școlarilor normali). Primul pas îl constituie specificarea comportamentelor dezirabile, precum pronunția corectă a unui cuvânt, menținerea curățeniei în propria cameră sau deplasarea ordonată spre sufragerie la ora mesei. Aceste comportamente sunt apoi întărite cu jetoane din plastic sau puncte, iar când se adună suficient de multe, acestea pot fi schimbate pe un cadou special ales de client (precum o bomboană, a privi la televizor sau a avea propria cameră). Deși o economie a jetonului nu vindecă în niciun caz psihoza, este capabilă să producă îmbunătățiri marcante ale comportamentului. (Vezi, de exemplu, Ayllon & Azrin, 1968; Kazdin, 1977.)

Stingerea comportamentelor indezirabile poate fi înlesnită plasând un copil neascultător într-un spațiu confortabil dar neinteresant până când manifestă un comportament mai liniștit, care este, apoi, întărit, permițându-i copilului să iasă și să se angajeze în alte activități. (Părinții moderni numesc această procedură „a lua o pauză".) Sau unui alcoolic i se poate arăta imaginea unei sticle de băutură asociată cu ilustrarea grafică a bolii de rinichi (**terapie prin adversitate**), astfel încât evitarea băuturilor alcoolice va fi întărită negativ. Unii terapeuți comportamentaliști s-au gândit să extindă această procedură aplicând un șoc electric moderat după imaginile cu băuturi alcoolice, dar Skinner consideră o astfel de pedeapsă inferioară întăririi, întrucât efectele sale sunt numai temporare. (Vezi Skinner, 1965, pp. 56–57, 174–175.)

Tehnici înrudite. **Inhibiția reciprocă** este, în esență, o abordare pavloviană, inițiată de Mary Cover Jones (1924a; 1924b) și Joseph Wolpe (1958). În această procedură, terapeutul comportamentalist folosește un stimul pozitiv pentru a declanșa răspunsuri care vor inhiba anxietatea clientului.

De exemplu, să presupunem că micul Albert era cunoscut pentru pasiunea sa pentru jeleuri. Fobia sa de animale ar putea fi tratată prezentându-i-se șobolanul dresat de care se teme la o distanță considerabilă, în acest timp permițându-i-se să mănânce un jeleu. De vreme ce șobolanul este departe, anxietatea declanșată de el este foarte slabă și este depășită de răspunsurile pozitive mult mai puternice provocate de jeleu. Apoi, procesul este repetat cu șobolanul plasat mai aproape, până când el poate ține jeleul într-o mână, mângâind șobolanul cu cealaltă, și până când anxietatea sa dispare și fobia este vindecată. (Acest exemplu este doar ipotetic, întrucât Albert nu a fost niciodată decondiționat de Watson. Vezi Harris, 1979.)

O a doua tehnică inventată de Joseph Wolpe (1973; Wolpe & Lazarus, 1966), **desensibilizarea sistematică**, se deosebește de inhibiția reciprocă sub două

aspecte. Clientul doar își imaginează stimulii temuți (în majoritatea cazurilor) și inhibă anxietatea rezultată apelând la tehnici de relaxare.

Drept exemplu, gândiți-vă la un student capabil care pică întotdeauna la examene din cauza unei anxietăți intense. Acest student nu ar putea fi tratat prin inhibiție reciprocă, întrucât este imposibil să creezi o situație autentică de testare în timpul unei ședințe de terapie. În schimb, studentul este învățat mai întâi tehnici de relaxare musculară profundă, care constau în relaxarea și tensionarea succesivă a diverșilor mușchi ai corpului într-o succesiune determinată de terapeut. Clientul construiește apoi o *ierarhie a anxietăților*, în care stimulii temuți sunt plasați în ordinea nivelului de anxietate provocat. De exemplu, clientul poate desemna drept itemul care provoacă anxietatea cea mai ridicată (Numărul 1) ca fiind: a merge la universitate în ziua examenului; apoi, următorul cel mai temut item (Numărul 2): a începe să răspunzi la subiectele de examen; Numărul 3: momentul imediat anterior deschiderii ușilor sălii de examen; și tot așa, până la al 14-lea și cel mai puțin anxiogen stimul: a avea un examen peste o lună (Wolpe, 1973, p. 116). După cum arată acest exemplu concret, ierarhiile anxietății trebuie să fie construite de către client, întrucât ele constituie o problemă individuală: pentru mulți studenți, itemul Numărul 2 ar putea fi cel mai anxiogen, dar nu și pentru acest client. Apoi, clientul este rugat să-și imagineze ultimul item al ierarhiei (Numărul 14) în timp ce se relaxează profund. După ce acesta este sub control, clientul practică relaxarea în timp ce își imaginează itemul Numărul 13 și urcă treptat de-a lungul listei până când itemul Numărul 1 nu-i mai declanșează niciun fel de anxietate. Aceasta durează de obicei în jur de 30 de ședințe de terapie, suficiente pentru a rezolva dificultățile clientului, deși desensibilizarea *in vivo* poate fi necesară pentru aceia care nu se pot imagina pe ei înșiși destul de anxioși în situațiile relevante.

Terapia prin adversitate, inhibiția reciprocă și desensibilizarea sistematică sunt exemple de **contracondiționare**. În contracondiționare, terapeutul comportamentalist încearcă să condiționeze un răspuns dezirabil (de exemplu, relaxare, teamă de băuturile alcoolice) care este incompatibil cu un răspuns indezirabil (anxietate, a bea alcool) și, prin urmare, îl înlocuiește.

Modificarea comportamentului și reforma socială. Într-un rar moment de consens cu anumiți teoreticieni ai personalității, Skinner avertizează asupra faptului că prezenta noastră existență pe pământ este precară. Conexiuni de întărire întâmplătoare încurajează comportamente care ne periclitează supraviețuirea, în special suprapopularea și poluarea. „Până când nu este făcut ceva, și rapid, vor fi prea mulți oameni pe lume și îi vor epuiza și mai repede resursele, îi vor polua aerul, pământul și apa, până când, într-o ultimă luptă violentă pentru ceea ce a rămas, un nebun va detona o grămadă de bombe nucleare" (Skinner, 1978, p. 17; vezi și Skinner, 1969, pp. 37, 40, 46, 98; 1978, pp. 6–7, 21, 46, 112; 1986; 1987).

Pentru a evita o astfel de catastrofă, Skinner pledează pentru condiționări care vor încuraja comportamente adecvate fără a pierde stimuli de întărire esențiali (folosind programe intermitente). În virtutea acestei griji pentru viitor,

va trebui să suportăm anumite privațiuni, un *sine qua non* al condiționării operante. Dar, întrucât programele de întărire reprezintă un determinant mai important al comportamentului decât cantitatea, condiționările atent structurate și orientate spre supraviețuire ne vor face mai fericiți chiar primind mai puțin (Skinner, 1978, pp. 41, 61).

Munca

Principiile skinneriene au fost aplicate, de asemenea, domeniului muncii. De exemplu, un grup de angajați provoca un pericol deosebit înghesuindu-se într-un

SCURTĂ RECAPITULARE

Câțiva termeni comportamentaliști importanți (II)

Contracondiționare	Condiționarea unui răspuns dezirabil (de exemplu, relaxarea) incompatibil cu un răspuns indezirabil (anxietatea) și, prin urmare, înlocuirea lui.
Desensibilizare sistematică	O formă de terapie comportamentală inventată de Joseph Wolpe, în care clientul își imaginează o succesiune ierarhică de stimuli temuți și inhibă anxietatea rezultată, practicând tehnicile de relaxare musculară predate în prealabil. Alternativ, desensibilizarea *in vivo* poate fi folosită cu clienți care sunt incapabili să-și imagineze situațiile temute suficient de autentic pentru a se simți anxioși.
Economia jetonului	O formă de terapie comportamentală, bazată pe condiționarea operantă skinneriană, în care comportamentele dezirabile sunt urmate de stimuli de întărire pozitivi condiționați (precum jetoane din plastic) care pot fi schimbați mai târziu pentru stimuli de întărire aleși de client.
Inhibiție reciprocă	Folosirea unui stimul pozitiv pentru inhibarea anxietății provocate de un stimul neplăcut, cel din urmă fiind mai întâi prezentat la o distanță considerabilă și apropiat treptat, până când poate fi abordat fără anxietate. O formă de terapie comportamentală inventată de Mary Cover Jones și de Joseph Wolpe.
Instruire programată	O abordare skinneriană a educației, prin care răspunsurile corecte sunt prompt întărite, adeseori de un dispozitiv de învățare, într-o succesiune menită să producă o învățare optimă.
Modificarea comportamentului	(1) Un sinonim pentru terapia comportamentală. (2) Metode skinneriene de schimbare a comportamentului, acoperind zone în afara psihopatologiei.
Terapia comportamentală	O abordare a psihoterapiei care caută să schimbe anumite comportamente și/sau simptome, și nu să modifice stări interioare neobservabile sau inconștiente.
Terapia prin adversitate	Folosirea unui stimul neplăcut pentru a reduce probabilitatea unui comportament nedorit.

pasaj îngust la ora plecării. Numai prin așezarea unor oglinzi pe pereți, ei au fost convinși să substituie acest răspuns cu unul incompatibil, mai puțin periculos, acela de a se opri să-și aranjeze hainele (Skinner, 1965, p. 316).

Plata constituie un stimul de întărire pozitiv condiționat fără valoare în și prin sine, dar poate fi schimbată pentru mulți stimuli de întărire primari. Plata la bucată este o formă de program bazat pe un număr fix de răspunsuri, întrucât angajatul primește o anumită cantitate de bani pentru producerea sau vânzarea unui număr de produse dat. Astfel de programe tind să fie eficiente atâta timp cât raportul nu este prea mare și muncitorii nu sunt nevoiți să producă un număr mare de unități numai pentru a obține un salariu minim. Cu toate acestea, Skinner este deosebit de critic față de legăturile de întărire obișnuite descoperite la locul de muncă. Argumentul lui este că aceste dependențe nu determină mulți oameni să muncească sârguincios sau cu atenție sau să le placă ceea ce fac. (Vezi Skinner, 1965, pp. 384–391; 1978, pp. 25, 27.)

Religia

Potrivit lui Skinner, religia este doar un alt exemplu al controlului comportamentului prin condiționare. Credința religioasă se datorează în primul rând unei întâmplări legate de naștere, și anume condiționării impuse de părinți (sau de școala religioasă la care și-au trimis copilul). Unele religii încearcă să descurajeze comportamentul pe care îl consideră imoral, folosind stimuli neplăcuți și întărirea negativă, precum amenințarea iadului și promisiunea că un comportament virtuos va aduce recompensele paradisului. Alte religii întăresc acele comportamente considerate morale, precum „Regula de aur"[28] și acordarea unor substanțiale donații financiare. „O persoană nu susține o religie pentru că este credincioasă; o susține datorită conexiunilor [de întărire] puse la cale de instituția religioasă" (Skinner, 1972a, p. 111; vezi și Hall, 1967a, p. 23; Skinner, 1965, pp. 9, 310, 345, 350–358; 1972a, pp. 60, 108–110).

Educația

Skinner dezaprobă cu tărie conexiunile de întărire folosite de majoritatea educatorilor. Unii profesori reduc din temele elevilor drept răsplată, procedură care constituie exact opusul unei modificări comportamentale adecvate (care ar transforma munca extrașcolară într-o întărire pozitivă). Din cauza claselor aglomerate, chiar și cel mai dedicat profesor se vede în imposibilitatea de a satisface trebuințele tuturor elevilor, prelegerile și alte metode utilizate în grup fiind prea rapide pentru unii elevi și prea încete pentru alții. Deși bățul de mesteacăn a fost în general abandonat, profesorii folosesc încă forme de pedeapsă precum critica usturătoare și notele slabe. Întăririle pozitive sunt date, de obicei, la minute sau chiar ore după un răspuns corect, ceea ce le distruge în cea mai

[28] Regula de aur sau etica reciprocității susține următorul principiu: „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuți". (*N. t.*)

Fraza care trebuie completată	*Cuvântul care trebuie introdus*
1. Părțile importante ale unei lanterne sunt pila și becul. Când aprindem lanterna noastră de buzunar, stabilim un contact care leagă pila de _____.	bec
2. Când aprindem o lanternă de buzunar, curentul electric traversează firul foarte fin al _____ și provoacă încălzirea lui.	becului
3. Când firul este încălzit la maximum, spunem că el răspândește sau produce căldură și _____.	lumină
4. Firul foarte subțire din interiorul becului se numește filament. Becul se aprinde atunci când filamentul este încălzit prin trecerea unui curent _____.	electric
5. Când o pilă uzată nu mai produce decât un curent slab, firul subțire sau _____ nu se mai încălzește puternic.	filamentul
6. Un filament *mai puțin* cald produce _____ lumină.	mai puțină
7. „A emite" este un alt cuvânt pentru „a produce". Cantitatea de lumină produsă sau „emisă" de un filament depinde de _____ acestuia.	căldura
8. Cu cât temperatura unui filament este mai ridicată, cu atât lumina emisă este mai _____.	puternică, strălucitoare

Figura 14.2. Primii opt itemi ai unui program de completare a 35 de propoziții pentru fizica de liceu. Aparatul special prezintă câte un item, elevul completează itemul, apoi descoperă cuvântul corespunzător prezentat în dreapta. Un astfel de program poate fi, la fel, tipărit într-un manual, elevului cerându-i-se să acopere răspunsurile cu o foaie de hârtie. (Skinner, B.F., *Revoluția științifică a învățământului*, p. 44.)

mare parte eficacitatea. Astfel, nu este deloc surprinzător că din ce în ce mai mulți tineri nu învață, recurg la vandalism sau abandonează școala. Ei nu „și-au pierdut dragostea de învățătură", ci au devenit victimele unor legături de întărire educaționale nu foarte atrăgătoare (vezi Skinner, 1965, pp. 402–412; *Revoluția științifică a învățământului*; 1972b, pp. 171–235; 1978, pp. 129–159; 1984; Skinner, citat de Evans, 1968, p. 70).

Soluția pentru care pledează Skinner este **instruirea programată**, prin care răspunsurile corecte sunt prompt întărite printr-o succesiune atent pregătită, destinată să producă învățarea optimă. De obicei, aceasta se realizează cu ajutorul unei „mașini de predat" (inițial, o idee a lui Sidney Pressey), o formă simplă care funcționează astfel: o anumită informație și o întrebare bazată pe această informație apar în fanta aparatului. Elevul scrie un răspuns și continuă programul, care afișează răspunsul corect și următoarea întrebare. (Vezi Figura 14.2.) În unele versiuni, nu se poate trece la următoarea întrebare până când nu este dat răspunsul corect. În mod alternativ, instruirea programată poate fi prezentată folosind pagina tipărită sau calculatorul personal. Ultima metodă permite oferirea unor indicii importante după un răspuns incorect sau chiar transferarea automată la un program ajutător de instruire după un număr fix de erori.

Pentru Skinner, instruirea programată are numeroase avantaje. Elevii obțin o întărire imediată (și astfel mai puternică) pentru răspunsurile corecte, pot avansa în ritmul lor, iar materialul le este prezentat într-o ordine de maximă eficacitate. Profesorul este scutit de multe sarcini plictisitoare, precum notarea unui mare număr de lucrări, și are mai mult timp să acorde ajutor individual acelora care au cea mai mare nevoie de el. Și, întrucât comportamente dobândite vor fi de folos elevului mai târziu, stimulii de întărire naturali vor lua în cele din urmă locul mașinii de predat, care va deveni inutilă.

Literatura

Skinner este unul dintre puținii psihologi care au scris un roman, care descrie o societate proiectată potrivit principiilor operante. Contrar celor la care s-ar putea aștepta unii sceptici, *Walden Two* (Skinner, 1948) *nu* constă dintr-un grup de oameni care apasă cu frenezie pârghiile unor cutii de tip Skinner. Este o comunitate mulțumită și, în mare parte, independentă, caracterizată prin inovații psihologice și organizaționale precum: un loc plăcut, la țară, fără „progrese" moderne ca traficul în ore de vârf și rândurile de așteptare lungi; programele de lucru atent elaborate, de numai patru ore pe zi de persoană; educația pune accentul pe întărirea pozitivă și este o sursă de bucurie, nu de anxietate; hainele sunt confortabile, menite să scoată în evidență cele mai atrăgătoare caracteristici fizice ale fiecărei persoane; pajiștile tunse sunt pline de oi (care servesc, de asemenea, drept surse de hrană), și nu de mașini de tuns iarba (care consumă combustibil); și mai există un excelent sistem sanitar și îngrijire medicală.

În mod interesant, cel mai puțin satisfăcut individ din *Walden Two* este proiectantul său. El a descoperit că scopul său de a crea societatea ideală poate fi realizat numai asigurând întărirea pozitivă a altor oameni, astfel încât el nu are (sau nu caută) putere sau prestigiu. Cu toate acestea, ideea unei comunități planificate, precum *Walden Two*, a stârnit critici semnificative din partea acelora care o consideră o gravă amenințare a libertăților fundamentale și esențiale ale omului. (Vezi Skinner, 1948; 1969, pp. 29–30; 1972b, p. 123; Skinner, citat de Evans, 1968, p. 49.)

Psihologia socială

Potrivit lui Skinner, principiile operante care explică răspunsurile unui individ sunt în aceeași măsură aplicabile comportamentului de grup. După cum am văzut, porumbeii pot fi condiționați să „se întreacă" într-un fel de ping-pong. Sau tehnicile operante pot fi folosite pentru a facilita cooperarea, cerând, de exemplu, unor porumbei înfometați să lovească simultan cu ciocul două discuri diferite pentru a primi hrană.

Interacțiunile umane sunt considerabil mai complexe și implică *stimuli de întărire sociali*, precum atenție, aprobare, zâmbete și îmbrățișări. Totuși, aceste comportamente se datorează și ele exclusiv condiționării. De exemplu, să

presupunem că un individ locvace vorbește mult prea mult timp. Se prea poate ca ascultătorul să ofere inconștient stimuli de întărire precum atenție, contact vizual și zâmbete politicoase — or, îndepărtarea acestor stimuli de întărire va ajuta la stingerea acestui comportament nedorit. (Vezi Skinner, 1965, pp. 297–349; 1972a, pp. 102–111; 1972b, pp. 533–537.)

Comportamentul verbal

Skinner a acordat o atenție considerabilă unei explicații operante a vorbirii, pe care o consideră similară, în principiu, altor forme de comportament. De exemplu, o *„rugă"* este un comportament verbal care solicită ceva celui care aude. Este întărită printr-o consecință caracteristică, de exemplu, ca atunci când comanda „Încetează!" este aplicată unei acțiuni exterioare și este întărită prin încetarea acesteia. *„Tact*-ul" se referă la discriminarea și la numirea diferiților stimuli, așa cum este cazul unui copil care recunoaște culoarea roșie a unor obiecte și al cărui comportament este întărit de aprobarea părinților. Totuși, acest aspect al muncii lui Skinner este controversat, unii psihologi considerându-l o contribuție majoră, iar alții respingându-l ca pe o mare eroare. (Vezi, de exemplu, Chomsky, 1959; 1971; Bower & Hilgard, 1981, pp. 192–194, 206–209; MacCorquodale, 1969; 1970; Skinner, 1957; 1969, pp. 10–13; 1972b, pp. 359–417; 1976, pp. 98–112.)

Îmbătrânirea și memoria

Vârsta înaintată tinde să aducă goluri de memorie, așa cum a aflat Skinner însuși la 80 de ani. După cum era de așteptat, el propune diverse tehnici comportamentale pentru depășirea unor astfel de probleme.

Să presupunem că înainte cu o jumătate de oră ca o persoană vârstnică să plece de acasă, la prognoza meteo se anunță ploaie. Reacția evidentă este de a lua o umbrelă. Dar acest comportament nu poate fi încă manifestat și poate fi prea bine uitat atunci când vine momentul de a părăsi casa. Soluția este agățarea umbrelei de mânerul ușii chiar în clipa aceea, astfel încât individul să nu poată pleca fără să o vadă. În mod similar, când lui Skinner i-a venit o idee științifică utilă în miez de noapte, el a notat-o imediat într-un carnețel sau a înregistrat-o pe casetofonul aflat lângă pat. Printr-o manipulare adecvată a mediului, este posibil să prevenim uitarea. „În locul amintirilor, ne facem notițe" (Skinner, 1983, p. 240; vezi și Skinner & Vaughan, 1983).

Evaluarea teoriei

Critici și controverse

Scrierile lui Skinner au provocat o controversă ce a rivalizat cu aceea stârnită de psihanaliza freudiană. Unii critici i-au interpretat greșit ideile, pretinzând că el neagă existența gândurilor, emoțiilor și a cunoașterii de sine. Totuși, unora dintre

 atacurile aduse behaviorismului lui Skinner merită să li se acorde o atenție deosebită.

Este controlul comportamentului benefic? Când comportamentul este controlat de forțe exterioare, pot apărea abuzuri semnificative. Pentru unii critici, behaviorismul seamănă cu un stat totalitar condus de un dictator care consideră că obiectivul eficacității justifică luarea indiferent cărei măsuri.

Skinner recunoaște că modificarea comportamentală poate fi indusă atât distructiv, cât și constructiv, precum în cazul pedepsei. Însă el susține că formele dictatoriale de control al comportamentului au mult *mai puține* șanse să apară dacă devenim conștienți de legăturile de întărire care ne coordonează acțiunile, proiectăm mai eficient aceste conexiuni („contingențe") și alegem metode adecvate de a controla controlorii. El subliniază, de asemenea, că cea mai eficace formă de control al comportamentului, și anume întărirea pozitivă, este nedăunătoare. Totuși, acest argument trece cu vederea un fapt important: condiționarea operantă este imposibilă în lipsa privațiunii, o stare pe care mulți ar considera-o neplăcută. Pentru a condiționa un porumbel să lovească un disc sau pentru a controla anumite comportamente ale unui copil cu o bomboană, porumbelul și copilul trebuie înfometați și împiedicați să mănânce în alte momente. (Vezi Skinner, 1965, pp. 32, 82, 149, 319, 443–445; 1972a, p. 163; 1972b, pp. 122–123; 1976, pp. 267–268.)

Compararea modificării comportamentului cu o dictatură poate părea prostească, dacă ne gândim la multitudinea de clienți care au fost ajutați de această formă de terapie. Totuși, nu este deloc evident că un control eficace al comportamentului este chiar atât de benefic pe cât ne lasă Skinner să credem.

Oameni și porumbei. Skinner a fost acuzat, de asemenea, că și-a fundamentat într-o măsură prea mare concluziile pe studierea porumbeilor și a cobailor și pe negarea calităților unice ale ființelor umane. Apărarea sa se bazează pe dificultățile de studiere a comportamentului uman, probabil domeniul cel mai dificil de cercetat științific, astfel încât cea mai bună soluție este de a începe cu principiile cele mai simple și mai ușor de revelat (o procedură urmată, de fapt, de toate celelalte științe). Skinner consideră că oamenii și animalele nu se deosebesc foarte mult în ceea ce privește aspectele fundamentale ale comportamentului. Astfel, el nu vede de ce să nu folosească animale, care sunt mult mai ușor de studiat în condiții de laborator, drept subiecți. El recunoaște unicitatea ființelor umane în anumite privințe, dar susține că nu este neapărat necesară înțelegerea deplină a acestor caracteristici pentru obținerea unor rezultate importante — după cum s-a dovedit de către numeroasele aplicații reușite ale principiilor operante asupra vieții umane. (Vezi Skinner, 1965, pp. 12, 38, 41, 204; 1969, pp. 109–113; 1972a, pp. 150–152; 1972b, pp. 101, 120–122.)

Totuși, s-ar părea că psihologia are nevoie să înțeleagă anumite calități umane care nu sunt de găsit la organismele inferioare. De exemplu, cognițiile pot avea aspecte cauzale care depășesc capacitățile șobolanilor și ale porumbeilor. Pentru unii critici, îndepărtarea cauzelor interne și inconștiente din psihologie datorită

faptului că nu pot fi măsurate ştiinţific se aseamănă cu soluţia ridicolă oferită de câţiva cinici în timpul Războiului din Vietnam: rezolvaţi-vă singuri problema declarând victorie şi retrăgându-vă, chiar dacă nu aţi obţinut niciun fel de victorie.

Oameni în chip de marionete. Întrucât concepţia lui Skinner asupra comportamentului este tot atât de deterministă ca şi aceea a lui Freud, el face obiectul unor critici similare din partea acelora care atribuie o considerabilă importanţă intenţiilor şi finalismului. Skinner afirmă că modelul pavlovian este acela care ia oamenii drept marionete, de vreme ce acesta susţine că răspunsurile sunt *provocate* de stimuli exteriori, în timp ce condiţionarea operantă afirmă că noi *lansăm* comportamente a căror forţă depinde de consecinţele lor. Totuşi, unii teoreticieni moderni ai învăţării au conchis că deosebirea dintre condiţionarea clasică şi condiţionarea operantă este mult mai mică decât consideră Skinner (de exemplu, Bower & Hilgard, 1981, pp. 199–203).

În ciuda diverselor referinţe făcute de Skinner la comportamentele lansate de noi şi la contracontrol, regula mediului este, în mod clar, principiul său conducător. Astfel, apare un paradox: cum pot fi vreodată organismele presupus controlate suficient de libere pentru a schimba conexiunile de întărire prevalente? (Vezi Bandura, 1978, p. 344.)

Alte critici. Skinner nu este deosebit de preocupat de ce un stimul de întărire poate consolida răspunsul, ceea ce conferă definiţiilor sale o anumită calitate circulară: un stimul de întărire este orice întăreşte un răspuns, iar această frecvenţă ridicată a răspunsurilor este ceea ce dovedeşte că itemul respectiv este un stimul de întărire. El sugerează, într-adevăr, că stimulii de întărire facilitează supravieţuirea şi că existenţa lor se datorează unui proces evoluţionar darwinist. (Vezi Skinner, 1965, p. 55; 1969, p. 46; 1972a, p. 99; 1976, pp. 41, 51; 1978, p. 19.)

Pedeapsa este considerată de unii psihologi o tehnică valoroasă atunci când este folosită în mod adecvat, adică prin aplicarea sa imediat după producerea răspunsului indezirabil şi prin oferirea unei căi mai dezirabile de obţinere a întăririi. (Vezi Bower & Hilgard, 1981, pp. 187–188.) Alţi teoreticieni se întreabă dacă acele comportamente complexe, precum scrierea unei cărţi sau limbajul uman, pot fi explicate printr-o serie de comportamente condiţionate.

Contribuţii

Modificarea comportamentului s-a dovedit a avea o valoare considerabilă în multe domenii, iar aceste forme inovative de psihoterapie au fost acceptate pe scară largă. Învăţarea programată şi alte forme de instruire personalizată au fost folosite de numeroase instituţii educaţionale. Behaviorismul se bazează pe un volum substanţial de cercetări empirice, mai degrabă decât pe presupoziţiile subiective şi adesea instabile de care abundă în teoria personalităţii.

Statutul lui Skinner de teoretician marcant al învăţării este de necontestat. Nu este nevoie să fii behaviorist pentru a-i aprecia conceptele sau pentru a recunoaşte

că în societatea noastră actuală există conexiuni de întărire foarte slab proiectate. Cutia lui Skinner este folosită în mod obișnuit de către psihologii care studiază comportamentul animal, munca depusă de el în direcția programelor de întărire a atras atenția asupra unui important factor determinant al comportamentului, iar unele dintre „explicațiile" orientate spre interior în privința cărora el este atât de critic par, într-adevăr, a fi redundante.

Redefinirea comportamentalistă a psihologiei a fost respinsă de psihologii moderni. De fapt, în toate manualele actuale, psihologia este definită drept știința comportamentului *și a proceselor mentale* (de exemplu, D. G. Myers, 2006, p. 2), iar cauzele interioare și comportamentele neobservabile sunt considerate extrem de importante. Cu toate acestea, munca lui Skinner a adus o contribuție importantă cunoașterii noastre. Fie că remarcabilele sale rezultate sunt atribuite unei condiționări deosebit de eficace (așa cum ar susține el) sau unei minți neobișnuit de sclipitoare și de inventive (așa cum ar susține un teoretician al personalității), nu sunt de negat profundele sale contribuții la domeniul psihologiei — sau avantajul obținerii unei cunoașteri directe a scrierilor sale.

Propuneri de lectură

Cea mai cuprinzătoare proclamație a poziției lui Skinner este conținută în *Science and Human Behavior* (*Știința și comportamentul uman*) (publicată pentru prima dată în 1953). *Beyond Freedom and Dignity* (*Dincolo de libertate și demnitate*) (publicată pentru prima dată în 1971) este ușor de citit, dar și provocatoare; la fel este și romanul său *Walden Two* (1948), iar *About Behaviorism* (*Despre behaviorism*) (publicată pentru prima dată în 1974) reprezintă o încercare de a răspunde celor mai frecvente 20 de critici aduse poziției sale. În *Cumulative Record* (*Articole alese*) (1972b) sunt incluse articole despre invențiile sale — cutia Skinner și leagănul cu aer controlat — și studiile sale despre porumbeii care joacă ping-pong, iar vederile sale asupra educației sunt prezentate în *Revoluția științifică a învățământului* (în orig.: 1968).

Recapitulare

În timp ce teoreticienii personalității încearcă să explice comportamentul prin intermediul unor presupuse cauze interioare, comportamentaliștii redefinesc psihologia ca studiu al comportamentului observabil. Un reprezentant de seamă al acestei abordări este B. F. Skinner, care se opune cu tărie ideii existenței unor cauze intrapsihice ale comportamentului.

1. **CONDIȚIONARE CLASICĂ VERSUS CONDIȚIONARE OPERANTĂ.** Skinner este de acord cu Pavlov și Watson că unele comportamente sunt învățate prin condiționare clasică. Totuși, Skinner afirmă că marea majoritate a învățării se datorează consecințelor acțiunilor noastre (condiționare operantă): acele răspunsuri care operează asupra mediului pentru a produce

efecte care le încurajează (sunt „întărite") este mai probabil să apară și în viitor, în timp ce acelea care nu produc astfel de efecte au o probabilitate mai mică de repetiție. Un stimul de întărire pozitiv sporește probabilitatea unui răspuns atunci când este prezentat, în timp ce un stimul de întărire negativ are același efect când este îndepărtat. Potrivit lui Skinner, ființelor umane le lipsește capacitatea de a planifica viitorul; întregul comportament este determinat exclusiv prin condiționare.

2. **PRINCIPII ALE CONDIȚIONĂRII OPERANTE.** Skinner folosește un aparat de laborator inventat de el (cunoscut în general sub numele de „cutia lui Skinner") și porumbei și cobai pentru a studia principiile condiționării operante. Acestea cuprind învățarea, ajustarea, programele de întărire (pe care le consideră determinanți deosebit de importanți ai comportamentului), stimuli de întărire condiționați, privarea (o condiție *sine qua non* a condiționării operante, de vreme ce un organism sătul nu va învăța), sațietatea, generalizarea, discriminarea, stingerea (care arată că întărirea este necesară pentru menținerea comportamentului, ca și pentru învățare) și secvențele complexe de comportamente.
3. **EXPLICAȚIA OPERANTĂ A CONCEPTELOR LEGATE DE TEORIA PERSONALITĂȚII.** Skinner acceptă existența unor stimuli interni precum emoțiile și gândirea; el respinge caracterul lor cauzal. A încercat să explice aceste fenomene, precum și diverse concepte propuse de Freud și de alți teoreticieni ai personalității, prin intermediul condiționării operante. Skinner se opune folosirii pedepsei, pe care o consideră mult mai puțin eficace decât întărirea pozitivă a comportamentelor acceptabile alternative.
4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE.** Skinner definește psihopatologia drept un comportament dezavantajos sau periculos pentru individ și care are la bază pedeapsa sau procedurile de întărire eronate. Obiectivul psihoterapiei este de a îndepărta sau de a înlocui comportamentele patologice și simptomele clientului. Skinner nu a scris mult despre terapia comportamentală, întrucât consideră că nu există o diferență conceptuală semnificativă între acest domeniu și alte aplicații ale modificării comportamentale. Dar mulți alți comportamentaliști au acordat o atenție considerabilă unor tehnici terapeutice printre care economia jetonului, inhibiția reciprocă și desensibilizarea sistematică. Skinner pledează, de asemenea, pentru folosirea instruirii programate și a utilizat principiile condiționării operante în domeniile muncii, religiei, psihologiei sociale, comportamentului verbal, precum și al îmbătrânirii și memoriei.
5. **EVALUAREA.** Skinner a fost sever criticat pentru afirmația potrivit căreia mediul ne controlează în întregime comportamentul și pentru negarea importanței cauzelor cognitive și a altor cauze interioare. El este, de asemenea, acuzat pentru exagerarea naturii inofensive a controlului comportamental, fundamentarea într-o măsură prea mare a concluziilor sale pe cercetări asupra animalelor, eșecul de a rezolva paradoxul organismelor complet controlate care aduc în propriul mediu schimbările recomandate de el, exagerarea diferențelor dintre condiționarea clasică și cea operantă, definiții circulare,

o viziune peste măsură de negativă asupra pedepsei și eșecul de a oferi o explicație satisfăcătoare a formelor mai complexe ale comportamentului uman. Totuși, statutul său de teoretician de seamă al învățării este necontestat: el a inventat multe concepte valoroase și „cutia lui Skinner", iar munca sa se bazează pe cercetarea empirică mai degrabă decât pe speculația subiectivă.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. Dezamăgirea este un aspect inevitabil al vieții și mulți oameni învață să treacă peste ea mai greu sau mai ușor. De ce, atunci, unii critici argumentează că ideile psihologice ale lui Skinner au fost într-o măsură prea mare influențate de eșecul său ca scriitor?
2. Skinner consideră condiționarea operantă o formă altruistă și inofensivă de control comportamental, întrucât celelalte trebuie să fie garantate de întărire. Totuși, unii critici afirmă că ideile sale reprezintă o amenințare serioasă a libertății individuale. Pe care dintre viziuni o preferați? De ce?
3. Dați un exemplu din viața reală sau din literatură care să ilustreze fiecare dintre următoarele concepte skinneriene: (a) ajustarea răspunsului, (b) întărirea parțială, (c) generalizarea stimulului, (d) discriminarea, (e) stingerea.
4. Vreau să decid dacă să includ mai multe sau mai puține întrebări pentru studiu în acest capitol. Decid să adaug câteva întrebări și așa procedez. Pretind, apoi, că aceasta demonstrează liberul meu arbitru, întrucât puteam, la fel de bine, să aleg să șterg câteva întrebări. (a) Ce ar răspunde Skinner? (b) Sunteți sau nu de acord cu Skinner? De ce?
5. Șobolanii dintr-o cutie Skinner învață prin intermediul a ceea ce se numește „încercare și eroare": Ei încearcă câteva răspunsuri (de exemplu, se așază pe lăbuțele din spate, se ghemuiesc, se mută în partea din spate a cutiei), până când îl nimeresc pe acela care produce întărire (apăsarea pârghiei). De ce consideră unii critici că abordarea lui Skinner *nu* este aplicabilă multor domenii ale activității umane?
6. Potrivit lui Skinner, emoția este o predispoziție de a desfășura anumite comportamente, provocată de un eveniment exterior (de exemplu, furia în fața unui sertar blocat). Poate o emoție precum furia să fie provocată de un eveniment din interiorul individului?
7. Dați câteva exemple de „contingențe" (legături) de întărire slabe des utilizate în societatea noastră.
8. Dați un exemplu din viața reală sau din literatură, pentru a susține următoarea afirmație a lui Skinner: o bună cale de a reduce probabilitatea unui comportament indezirabil este întărirea comportamentului dezirabil opus.
9. Skinner afirmă că procesele aparent inconștiente reflectă, de fapt, o lipsă de discriminare. (a) Cum se compară această idee cu citatul din Kelly de la sfârșitul secțiunii despre structura personalității din Capitolul 15? (b) Sunteți sau nu de acord cu Skinner? De ce?

10. Skinner critică cu ardoare practicile educaționale curente și susține că ele *nu* produc o afinitate durabilă pentru învățătură. „Să presupunem că vrem să-l învățăm pe elev să facă lectura unor «cărți bune», cărți care, prin definiție, nu-l răsplătesc pe cititor după fiecare frază sau fiecare paragraf, ci abia după ce câteva sute de pagini l-au pregătit pentru un deznodământ impresionant sau emoționant. Pentru aceasta trebuie să-l supunem pe elev unui program prin care să-l determinăm să citească puțin câte puțin în lipsa întăririlor imediate. (...) Nu trebuie deci să ne mire dacă puțini studenți ai universităților noastre, chiar dintre cei mai buni, nu citesc deloc cărți de acest gen și continuă să le ignore tot restul vieții" (*Revoluția științifică a învățământului*, p. 76). Cum evaluați critica adusă de Skinner?
11. (a) Explicați diferența dintre condiționarea clasică și condiționarea operantă. (b) Explicați diferența dintre întărirea negativă și pedeapsă. (c) Explicați diferența dintre conceptul freudian de refulare și viziunea lui Skinner despre refulare.
12. Un terorist aruncă în aer o clădire dintr-o țară străină detestată. Cum ar putea explica Skinner comportamentul teroristului?
13. Cum ați putea folosi ideile lui Skinner pentru a lua decizii mai bune și a trăi o viață mai împlinită?

Partea a II-a. Comentarii și sugestii

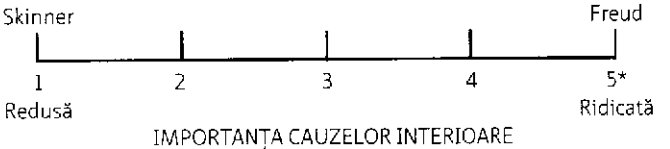
1. Cum a fost ajutat Skinner să-și raționalizeze eșecul în domeniul literar de credința porivit căreia nu există cauze interioare și liber-arbitru? Sugerează pozițiile teoretice extreme că teoreticianul a fost peste măsură influențat de probleme personale? (Vezi Capitolul 2, întrebările 1 și 2, și Capitolul 3, întrebarea 1.) Reprezintă un an de încercări eșuate o perioadă lungă de timp, mai ales atunci când este vorba de visul de suflet al unui individ?
2. Cine este mai supus controlului exterior: o persoană care folosește o mașină de instruire programată sau un individ care consultă diverse cărți la bibliotecă? Un comportamentalist care pregătește programe complexe de întărire pe care un animal înfometat trebuie să le respecte pentru a obține o recompensă sub formă de hrană sau animalul care face să apară hrana dând răspunsurile corecte? Un individ care este privat sau unul care este satisfăcut? (Amintiți-vă că trebuie să existe privarea pentru a fi posibilă condiționarea operantă.) Dacă ideile lui Skinner constituie o amenințare la adresa libertății individuale, cum a fost capabilă terapia comportamentală să ajute atât de mulți clienți?
3. (a) Un copil care are o tulburare de vedere și trebuie să poarte ochelari pentru a vedea bine obișnuiește să și-i scoată și să-i arunce. Este găsit un stimul de întărire acceptabil (să spunem, copilului îi place un anumit tip de bomboane). Când îi este foame, copilului i se dă o astfel de bomboană dacă își ia cu mai multă grijă ochelarii aflați pe masă. Când acest răspuns a fost bine învățat, se întărește comportamentul de ridicare cu atenție a ochelarilor, apoi de apropiere a lor de față, apoi de probare a lor și tot așa, până când el se

obișnuiește să poarte ochelarii fără a surveni niciun incident. Întărirea oferită de vederea sa îmbunătățită o înlocuiește, în cele din urmă, pe aceea oferită de bomboană. (b) Un jucător continuă să introducă fise în jocurile mecanice, în ciuda faptului că acestea îl recompensează numai o dată după un mare număr de încercări. (c) Mă duc la magazin să cumpăr pâinea mea preferată. Pâinea pe care o văd pe raft nu este exact la fel ca aceea pe care am cumpărat-o ieri; nicio pâine nu seamănă perfect cu alta. Dar este foarte asemănătoare, astfel încât sunt capabil să manifest comportamentul de a o plasa în coșul de cumpărături. (d) În timpul unui campionat de bridge iau o decizie care se dovedește a fi greșită și nu îmi oferă nicio întărire. Cu altă ocazie, aceeași mișcare are rezultate excelente. Prin urmare, ajung la concluzia că prima situație este diferită de a doua și necesită o strategie diferită. Când mă întâlnesc din nou cu prima situație, folosesc noua strategie. Planul meu reușește, iar această întărire crește probabilitatea ca eu să continui să mă comport diferit în aceste două situații. (e) După 20 de ani de participare la campionate de bridge, renunț pentru totdeauna la această preocupare. Skinner ar spune nu că mi-am pierdut interesul pentru bridge, ci, mai degrabă, că acele legături exterioare de întărire au fost prea slab proiectate pentru ca eu să continui manifestarea comportamentului de a juca.

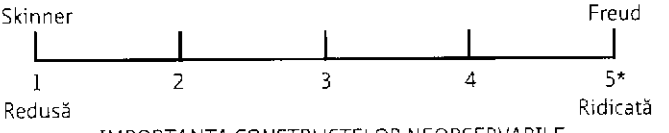
4. (a) Skinner ar spune că am observat la mine anumite sentimente asemănătoare cu acelea pe care le-am trăit în situații anterioare când eram pe cale de a mai adăuga întrebări. Totuși, aceste sentimente nu au avut niciun efect. (Amintiți-vă că Skinner nu neagă existența gândurilor și sentimentelor interioare; obiecția lui se referă la caracterul lor cauzal.) Un posibil comportament diferit al meu este irelevant. (b) Eu nu sunt de acord. Psihologii și filosofii au dezbătut îndelung problema liberului-arbitru, iar eu nu o voi rezolva în câteva propoziții. Însă cred că a fi om înseamnă să ai libertate de alegere și alegerile pe care le facem definesc într-o mare măsură cine suntem.
5. Gândiți-vă ce s-ar putea întâmpla unei persoane care nu știe absolut nimic despre niciuna dintre următoarele sarcini și se străduiește să le învețe prin încercare și eroare: neurochirurgie, a șofa un autobuz, a pilota un avion, acupunctură, a dezamorsa o bombă, a fi un părinte. (Totuși, după o gândire mai atentă, probabil că în ultimul exemplu se poate aplica principiul lui Skinner...)
6. Sunt singur în cameră. Gândurile mele se îndreaptă spre o persoană care s-a purtat urât cu mine în trecut. Pe măsură ce mă gândesc la acest incident, devin din ce în ce mai furios. Contrazice un astfel de exemplu ideile lui Skinner sau el ar fi fost capabil să-l explice folosind condiționarea operantă?
7. Oamenii care produc cei mai mulți bani contribuie cel mai mult la progresul societății noastre? Cei mai buni angajați sunt oare aceia care sunt ocoliți de restructurările de personal și cărora li se acordă cele mai mari creșteri salariale? Procedurile de modificare a comportamentului infractorilor sunt în general eficiente? Obțineți, de obicei, cele mai mari note pentru cea mai bună dintre temele dumneavoastră pentru acasă? Ce schimbări ați recomanda?

8. Un copilaș face gălăgie atunci când părintele preferă să aibă liniște. Părintele încurajează copilul să se îndrepte spre o altă activitate, incompatibilă cu producerea gălăgiei, cum ar fi realizarea unui desen care necesită multă concentrare sau vizionarea unui program de televiziune cu sonorul redus.
9. Ambii teoreticieni susțin că procesele presupus inconștiente reflectă, de fapt, eșecul de a identifica sau de a interpreta comportamentele în discuție. (b) Eu nu sunt de acord. Vezi Capitolul 8, întrebarea 10, și Capitolul 15, întrebarea 8.
10. Cele câteva experiențe pe care le-am avut cu învățarea programată au fost negative: am înlocuit repede cuvântul lipsă în fiecare cadran, m-am mișcat rapid prin program și am uitat tot ce am „învățat" la scurt timp după ce am terminat. Dar sunt de acord cu Skinner în ceea ce privește educația superioară, care nu a reușit să-mi stârnească dragostea de învățătură. Și mă tem că acest manual s-ar putea dovedi dificil pentru aceia care nu au fost pregătiți să opereze cu lucrări mai specializate, care nu pot oferi întărirea atât de frecvent întâlnită în ziarele și revistele noastre.
11. (a) În condiționarea clasică, organismul asociază un stimul cu un alt stimul, întrucât cei doi stimuli se manifestă la un interval scurt de timp unul față de celălalt. În condiționarea operantă, organismul asociază un răspuns cu consecințele sale. Un răspuns întărit este încurajat (sunt mai multe șanse să reapară), în timp ce un răspuns care nu este întărit este slăbit (sunt mai puține șanse să reapară). În condiționarea operantă, organismul trebuie să dea răspunsul corect pentru a primi întărirea. (b) Întărirea negativă încurajează un răspuns prin îndepărtarea a ceva indezirabil. Dacă ai o durere de cap și iei o aspirină, iar durerea de cap îți dispare, această consecință dezirabilă va crește probabilitatea să iei aspirină data viitoare când vei avea o durere de cap. (Dacă, în schimb, aspirina nu-ți vindecă durerea de cap, lipsa de întărire va slăbi acest răspuns și va crește probabilitatea să alegi un medicament diferit în viitor.) Pedeapsa este opusul: ea slăbește un răspuns prin prezentarea a ceva indezirabil (sau prin îndepărtarea a ceva dezirabil), ca atunci când, la o greșeală a copilului, părinții răspund cu dezaprobare sau bătaie. (c) Freud susține că Eul împiedică pătrunderea în conștiință a pulsiunilor indezirabile ale Se-ului. Skinner afirmă că îndepărtarea gândurilor neplăcute (adverse) reprezintă o întărire negativă.
12. Ar atribui Skinner comportamentul teroristului unui instinct prohibit? De ce nu? Ce legături de întărire ar putea explica gestul teroristului? Comportamentul teroristului este posibil de modificat prin schimbarea acestor legături?
13. Nu puteți. Comportamentul dumneavoastră este în întregime controlat de mediu, astfel încât trebuie să schimbați situația. Pentru exemplificare, consultați secțiunea despre îmbătrânire și memorie din acest capitol și critica adusă de Skinner comportamentului de luare a deciziilor din secțiunea despre gândire. Nu este nevoie s-o mai spun, eu dezaprob cu tărie această abordare. (Vezi Capitolul 17.)

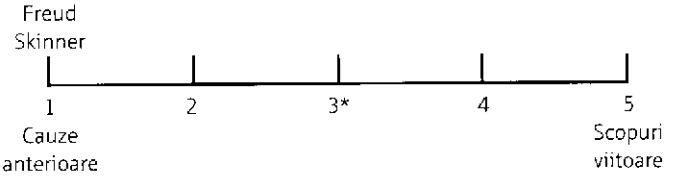
Comparație între Skinner și Freud sub diverse aspecte



IMPORTANȚA CAUZELOR INTERIOARE
ALE COMPORTAMENTULUI
(cuprinzând inconștientul, conflictele intrapsihice
și mecanismele de apărare)

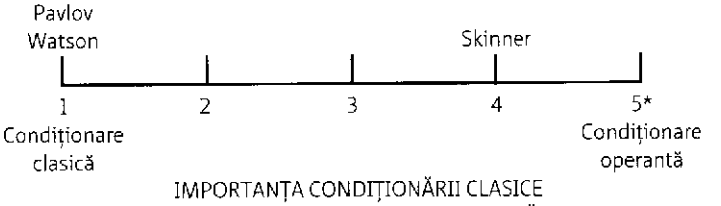


IMPORTANȚA CONSTRUCTELOR NEOBSERVABILE
(cuprinzând dorințe, trebuințe, gânduri, autopercepții, expectații)



IMPORTANȚA CAUZELOR ANTERIOARE
COMPARATIV CU ACEEA A SCOPURILOR VIITOARE
(cuprinde evenimentele din prima copilărie)

Compararea opiniilor behavioriste asupra condiționării



IMPORTANȚA CONDIȚIONĂRII CLASICE
FAȚĂ DE CONDIȚIONAREA OPERANTĂ

Notă: Aceste scale sunt menite să aproximeze și să faciliteze comparațiile între teoreticieni, așadar nu se vor niște măsuri matematice precise. Ele reflectă opiniile mele; alții ar putea să nu fie de acord cu această clasificare în anumite cazuri. Pentru aceia care ar putea fi interesați, poziția mea referitoare la fiecare aspect este reprezentată printr-un asterisc.

PARTEA A V-A

PERSPECTIVA COGNITIVISTĂ

Privire generală. Teoriile cognitiviste subliniază importanța gândirii. Comportamentul este determinat de modul în care interpretăm (construim), prezicem și evaluăm evenimentele, și nu de pulsiuni înnăscute sau de realitate. După cum a remarcat Hamlet, „Orice lucru e bun sau rău numai după cum îl face închipuirea noastră".

George A. Kelly. A susținut că modul nostru de a fi este mai mult acel al unui cercetător științific: fiecare dintre noi își creează propriile ipoteze și teste experimentale în relația cu lumea. Luptăm pentru a găsi un sens și pentru a stăpâni mediul în care trăim anticipând cu grijă viitorul. Sunt multe modalități de a interpreta evenimentele; fiecare dintre noi își creează propriile constructe în acest scop, iar psihologii trebuie să caute să înțeleagă aceste constructe personale. Psihopatologia este similară comportamentului unui om de știință incompetent, care se agață de ipoteze nefuncționale și ale cărui predicții sunt adesea incorecte. Obiectivul psihoterapiei este acela de a ajuta clienții să găsească și să testeze modalități mai bune de a anticipa viitorul.

Albert Bandura. A susținut importanța cauzelor interioare ale comportamentului, printre care gânduri, expectații, percepții de sine și credințe. Influențele dintre noi și mediu sunt reciproce, noi nu suntem doar controlați de el. Învățăm în cea mai mare parte prin observare și nu avem neapărat nevoie de întărire. Agresiunea și distructivitatea se datorează, în principal, învățării prin observare (învățare socială, modelare), și nu pulsiunilor înnăscute sau condiționării. Credința că putem manifesta comportamentele cerute de o anumită situație (autoeficacitate înalt percepută) este probabil să determine un comportament mai tenace și mai eficient. Comportamentul autoîntărit tinde să fie mai eficient menținut decât acela întărit prin stimuli exteriori. Psihopatologia poate fi declanșată atât de gânduri patogene, cât și de învățare defectuoasă, iar psihoterapia ar trebui să ajute pacienții să creadă că pot atinge obiectivele dorite prin propriile lor eforturi.

George A. Kelly
Psihologia constructelor personale

Pentru majoritatea oamenilor, cercetătorul este o specie aparte: un profesionist instruit, preocupat de gânduri de neînțeles, de proceduri ezoterice și de misterele necunoscutului. Dimpotrivă, George Kelly susține că noi toți ne comportăm în mare parte ca un om de știință. Fiecare dintre noi își creează propriile „ipoteze" și „teste experimentale" în relația cu lumea în care trăiește; iar psihologia trebuie să încerce să înțeleagă aceste constructe personale unice, nu să caute să-și impună propriul set de constructe asupra întregii umanități.

Obiective

- *Să respingă toate teoriile personalității care impun tuturor același set de constructe.*
- *Să susțină că suntem în mod natural activi, astfel încât singura presupunere care trebuie făcută în privința motivației este că ne aflăm în căutarea unui sens care să pună lucrurile în ordine și a controlului asupra mediului în care trăim, anticipând cu grijă viitorul.*
- *Să sublinieze că putem alege din multe modalități de a interpreta (construi) lumea.*
- *Să arate că fiecare dintre noi își creează și își testează propriile constructe pentru a prezice și a interpreta lumea și că aceste constructe personale ne determină comportamentul.*
- *Să creeze instrumente empirice care să măsoare constructele personale și problemele psihologice ale unui client.*
- *Să definească psihopatologia folosindu-se de exemplul comportamentului unui om de știință incompetent care se agață de ipoteze nefuncționale și ale cărui predicții sunt, adesea, incorecte.*
- *Să creeze metode de psihoterapie care să ajute clienții să descopere modalități mai adecvate de a anticipa viitorul.*

- *Să susțină că orice teorie, chiar și a sa, este doar experimentală și trebuie considerată un eventual candidat la coșul de gunoi.*

Scurtă biografie

George A. Kelly s-a născut la 28 aprilie 1905 la o fermă din Kansas. A fost copilul unic al unor părinți pioși, o mamă copilăroasă și un tată cu o educație de pastor prezbiterian. Kelly și-a luat licența în fizică și matematică. Numai după ce a lucrat ca inginer de aeronave și ca profesor de dicție și actorie și a obținut o bursă în Scoția, la Universitatea din Edinburgh, el s-a hotărât să urmeze o carieră în psihologie. Kelly și-a obținut doctoratul în 1931 la Universitatea de Stat din Iowa, disertația sa tratând despre tulburările de vorbire și citire. La scurt timp după aceea s-a căsătorit cu Gladys Thompson, căsătorie din care au rezultat o fiică și un fiu.

Primul post al lui Kelly după absolvirea doctoratului a fost la Colegiul de Stat din Kansas, Fort Hays, unde sarcina sa era să fondeze clinici psihologice ambulatorii în Kansas. Inițial, el a folosit cu oarecare succes teoria freudiană, apoi și-a dezvoltat, treptat, propria abordare, abandonând psihanaliza. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Kelly s-a înrolat în Marina Militară ca psiholog de aviație, după război a lucrat pentru o scurtă perioadă de timp la Universitatea din Maryland, apoi și-a petrecut următorii 20 de ani ca profesor de psihologie și șef al catedrei de Psihologie Clinică la Universitatea de Stat din Ohio.

Kelly a fost descris ca un om modest și înclinat spre autocritică. Când și-a publicat cartea despre psihologia constructelor personale în 1955, le-a spus studenților săi că „a probat-o" timp de zece ani. Dacă nu și-ar fi dovedit valoarea până atunci, ar fi renunțat la teorie. Totuși, Kelly putea fi sever cu studenții săi la psihologie clinică, unii dintre ei plângându-se că ținea mai mult la profesie decât la ei înșiși. El îi provoca jucând rolul unei persoane care trecea brusc de la un pol al unui construct la opusul său, fără a-i preveni, pentru a vedea dacă îi înțeleg cu adevărat teoria și pot fi tot atât de flexibili. Aceia care au răspuns provocându-l, la rândul lor, au avut mult mai puține probleme în relația cu el decât aceia care au răspuns mai pasiv. Cu toate acestea, era și încurajator, sensibil și grijuliu cu studenții care aveau dificultăți. (Vezi Fransella, 1995; Rychlak, 1997.)

Opera de referință a lui Kelly este o lucrare în două volume, *The Psychology of Personal Constructs* (*Psihologia constructelor personale*) (1955), iar printre onorurile primite de el se numără titlul de președinte al Departamentului Clinic și de Consiliere al Asociației Americane de Psihologie. George Kelly a murit în martie 1966, la scurt timp după ce acceptase un post la Universitatea Brandeis.

Natura fundamentală a ființelor umane

Teoria personalității a lui Kelly prezintă multe aspecte neobișnuite. El preferă, de fapt, să lase în urmă toate punctele de reper familiare, chiar și conceptul fundamental de motivație:

> [În teoria noastră,] termenul *învățare*... apare de foarte puține ori. Acest lucru nu este întâmplător; noi suntem pentru eliminarea totală a acestui concept. Nu există *eu, emoție, motivație, întărire, pulsiune, inconștient, trebuință*... [Astfel], cititorul care ne ia în serios va fi un spirit aventuros care nu se teme câtuși de puțin să nutrească gânduri neortodoxe în privința oamenilor... (Kelly, 1955, pp. x-xi.)

Kelly apără aceste idei radicale arătând că psihologia este o știință tânără, astfel încât nu ar trebui să ne așteptăm de la nicio teorie a personalității să explice o gamă largă de comportamente. Pentru a fi utilă, o teorie trebuie să se limiteze la acele aspecte ale comportamentului cărora li se potrivește îndeosebi (**centrul** de interes și **domeniul** său **de aplicație**). **Psihologia constructelor personale** a lui Kelly este destinată tărâmului psihologiei clinice, iar scopul său principal este de a ajuta oamenii să depășească problemele apărute în relațiile interpersonale. „Dacă teoria pe care o construim funcționează bine în acest domeniu de facilitate limitat, vom considera eforturile noastre încununate de succes și nu vom fi prea deranjați dacă se dovedește a fi mai puțin utilă în altă parte" (Kelly, 1955, p. 23; vezi și pp. 9–11, 17–18).

Activitate și anticipare

Motivul pentru care Kelly evită problema spinoasă a motivației (și a constructelor precum pulsiuni și energie psihică) este simplu și idiosincrasic: pentru el, natura umană este în mod firesc activă.

> Presupunând că materia este formată în principal din unități statice, a devenit imediat necesară explicarea faptului evident potrivit căruia ceea ce este observat nu a fost întodeauna static, ci, adesea, profund activ... Pentru felul [meu] de a gândi... mișcarea este esența vieții umane înseși... [și o persoană] este ea însăși o formă de mișcare... Astfel, întreaga controversă legată de ceea ce îmboldește un organism inert spre acțiune devine o falsă problemă. (Kelly, 1955, pp. 35, 37, 48, 68. Vezi și Kelly, 1955, p. 52; 1969, p. 77; 1970a, p. 8.)

Singura presupunere a lui Kelly legată de motivul pentru care facem ceea ce facem este aceea că urmărim un sens dătător de coerență și o predictibilitate în relațiile noastre cu lumea exterioară. „Confirmarea și infirmarea previziunilor unui individ [au] o semnificație psihologică mai mare decât recompensele, pedepsele sau... reducerea pulsiunii" (Kelly, 1970a, p. 11). Astfel, natura umană este teleologică și singurul scop al comportamentului nostru este anticiparea viitorului.

Structura personalității

Constructele personale

Potrivit lui Kelly, noi ne atingem obiectivul, acela de a prevedea viitorul, comportându-ne în mare măsură ca un cercetător științific. Producem teorii despre mediul în care trăim, aplicăm acestor ipoteze testul realității și (dacă suntem relativ sănătoși) le păstrăm sau le revizuim, în funcție de acuratețea lor predictivă:

> *Scopul fundamental al omului de știință sunt predicția și controlul.* Aceasta este o afirmație restrânsă pe care psihologilor le place adesea să o citeze atunci când își caracterizează propriile aspirații. Totuși, destul de curios, psihologii rareori atribuie subiecților umani ai experimentelor lor aspirații similare... [Din contră, eu] sugerez că fiecare om este, în felul său particular, un om de știință. (Kelly, 1955, p. 5. Vezi și Kelly, 1955, pp. 6–12, 49; 1970a, pp. 7–8; 1970b, p. 259.)

Fiecare dintre noi născocește și „își probează" propriile **constructe personale** pentru interpretarea, predicția și, prin urmare, controlul mediului. Oricum am construi (interpreta) lumea exterioară, adecvat sau inadecvat, interpretarea noastră creativă a realității le conferă evenimentelor semnificația lor și ne determină comportamentul.

Prin „interpretare creativă a realității", Kelly înțelege faptul că există un mare număr de constructe alternative din care putem alege. Dacă Demostene și-ar fi interpretat bâlbâiala din copilărie drept un obstacol insurmontabil, fără îndoială că ar fi căzut pradă disperării. Însă el a interpretat-o ca pe o provocare ce poate fi depășită cu efort și curaj și a devenit un mare orator. În mod similar, un student care interpretează teoria lui Kelly (sau oricare alta) drept un nou mod de gândire incitant este probabil să o abordeze cu mai mult succes decât cineva care o interpretează drept un jargon iremediabil confuz. „Evenimentele pe care le trăim astăzi fac subiectul unei varietăți atât de mari de constructe, pe cât spiritul nostru ne va permite să născocim... Chiar și cele mai clare întâmplări ale vieții de zi cu zi ar putea apărea complet transformate, dacă am fi suficient de inventivi pentru a le interpreta diferit." Această **alternanță a constructului** constituie o modalitate excelentă de a depăși circumstanțe prezente neplăcute sau evenimente nefericite din copilărie (Kelly, 1970a, p. 1; vezi și Kelly, 1955, pp. 8–16; 1970a, pp. 11–13).

Caracteristicile constructelor personale: I. Postulate și corolare. Kelly descrie personalitatea noastră „științifică" în termeni tehnici avansați. El argumentează existența unui **postulat fundamental**, adică a unei presupuneri atât de importante încât tot ceea ce urmează îi este subiacent și mai discută de cele 11 **corolare** care clarifică și dezvoltă natura constructelor personale.

Postulat fundamental: Procesele prin care trece o persoană sunt canalizate psihologic de modalitățile sale de anticipare a evenimentelor (Kelly, 1955, p. 46). Procesele noastre psihologice, în mod natural active, sunt ajustate („canalizate")

conform unor scheme uzuale definite de modalitățile în care noi anticipăm viitorul. Noi facem aceste predicții creând și folosind constructe personale, așa cum explică următoarele corolare.

1. **Corolarul interpretării: O persoană anticipează evenimente interpretând evenimente similare** (Kelly, 1955, p. 50). Pentru a prezice viitorul, interpretăm ce s-a întâmplat în trecut. Să presupunem că aveți de-a face cu doi colegi de clasă sau de serviciu. Pentru a anticipa ce se va întâmpla în aceste relații, folosiți constructe personale care s-au dovedit utile în trecut. Poate vă amintiți că Fred a fost întotdeauna prietenos (ca opus al lui neprietenos), în timp ce Joan este adesea leneșă (ca opus al lui conștiincioasă). Veți anticipa, prin urmare, că Fred vă va întâmpina cu căldură când îl veți vedea mâine, dar Joan nu și-a făcut încă tema pe care trebuia să o termine joia trecută. Dacă aceste predicții se dovedesc a fi exacte, veți continua să folosiți constructele prietenos–neprietenos și conștiincios–leneș pentru a anticipa comportamentul acestor oameni.

   Observați că faceți mult mai mult decât să vă amintiți evenimentele anterioare. Vă creați și vă folosiți propriile constructe pentru a interpreta ce s-a întâmplat și pentru a prevedea ce se va întâmpla. Întrucât constructele sunt o problemă personală, altcineva ar putea interpreta aceste situații diferit — după cum vom afla din următorul corolar.
2. **Corolarul individualității: Persoanele se deosebesc una de cealaltă prin felul în care interpretează evenimentele** (Kelly, 1955, p. 55). Oameni diferiți interpretează evenimentele diferit.

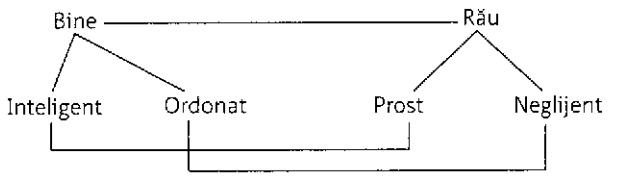
   În exemplul anterior, altcineva l-ar putea vedea pe Fred drept un cuceritor oportunist, care este interesat numai de ceea ce poate obține de la dumneavoastră (opusul sincerității) sau pe Joan ca fiind ușor de distras și suferind, probabil, de tulburarea de deficit de atenție (ca opus al concentrării). Kelly nu merge atât de departe ca Adler și Allport, ce considerau fiecare personalitate unică, întrucât noi putem folosi constructe ca „prietenos versus neprietenos" în moduri similare. (Vezi Kelly, 1955, pp. 41–42, 113, 197, 455; 1969, p. 117; 1970a, p. 12; și Corolarul asemănării, de mai jos.) Însă constructele personale ale oricăror doi oameni nu sunt niciodată identice și se deosebesc, adesea, considerabil unul de celălalt, astfel încât este esențial să stabilim cum interpretează fiecare dintre noi lumea.
3. **Corolarul organizării: În mod caracteristic fiecare persoană dezvoltă, pentru a facilita anticiparea evenimentelor, un sistem de interpretare cu relații de ordine între constructe** (Kelly, 1955, p. 56). Anticiparea viitorului va fi mai ușoară când constructele noastre personale sunt organizate într-un anumit fel. Prin urmare, noi acordăm o mai mare importanță unor constructe decât altora. Sistemul ierarhic rezultat poate avea câteva niveluri, este, de obicei, suficient de flexibil astfel încât constructe diferite să poată deveni marcante în diferite momente și este chiar mai personal și mai caracteristic decât constructele specifice pe care le folosim.

SCURTĂ RECAPITULARE

Câțiva termeni importanți ai teoriei lui Kelly (I)

Postulatul fundamental	Procesele psihologice care ne plăsmuiesc personalitatea au o natură activă și sunt turnate în tipare în funcție de modalitățile în care ne anticipăm viitorul.
Corolarul interpretării	Anticipările făcute de noi viitorului se bazează pe interpretările (explicațiile) personale ale evenimentelor trecute.
Corolarul individualității	Oameni diferiți interpretează evenimentele diferit.
Corolarul organizării	Pentru a facilita anticiparea viitorului, noi ne organizăm constructele personale într-un sistem ierarhic. De asemenea, astfel de ierarhii diferă de la un individ la altul.
Corolarul dihotomiei	Fiecare construct personal este dihotomic (bipolar).
Corolarul alegerii	Acordăm o valoare mai mare acelui pol al unui construct personal dihotomic care ne permite să anticipăm mai exact viitorul.
Corolarul domeniului	Un construct personal este util pentru anticiparea numai a anumitor tipuri de evenimente, iar acest *domeniu de aplicație* poate fi îngust sau larg.
Corolarul experienței	Ne revizuim adesea sistemul de constructe personale pentru a-i îmbunătăți abilitatea de a anticipa viitorul.
Corolarul adaptabilității	Unele constructe personale sunt mai puțin dispuse să admită elemente noi în domeniul lor de aplicație, ceea ce limitează măsura în care sistemul poate fi revizuit.
Corolarul fragmentării	Aceeași persoană poate folosi constructe personale contradictorii în momente diferite.
Corolarul asemănării	Suntem mai asemănători din punct de vedere psihologic cu acei oameni ale căror constructe personale au mai multe în comun cu ale noastre.
Corolarul sociabilității	Pentru a relaționa eficient cu o altă persoană, trebuie să înțelegem cum interpretează acea persoană lumea (însă nu este necesar să folosim constructe identice).

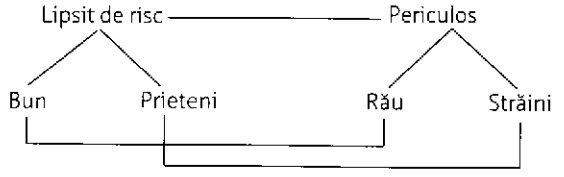
Să presupunem că un om formează un construct personal major (**supraordonat**) de „bine versus rău", iar aici include două constructe mai puțin influente (**subordonate**), „inteligent versus prost" și „ordonat versus neglijent". Pentru acest om, este foarte important să prezică dacă ceva este bun sau rău. Astfel, el are comportamente foarte critice, evaluând adesea inteligența și caracterul ordonat al altor oameni:



(Construct supraordonat)

(Constructe subordonate)

Acum, să presupunem că o femeie acordă un statut supraordonat constructului „lipsit de risc versus periculos" și plasează pe un nivel subordonat „bun versus rău" și „prieteni versus străini". Pentru această femeie, este foarte important să prevadă dacă un lucru este lipsit de risc sau periculos. De vreme ce ea consideră că este bine să te afli în afara riscului, caută cu perseverență siguranța și preferă compania figurilor familiare:



Ambii indivizi utilizează constructele „bine versus rău". Însă comportamentele lor sunt diferite, întrucât sistemele lor ierarhice sunt diferite.

De vreme ce noi creăm toate constructele noastre personale, supraordonate și subordonate, noi ne stabilim propriile repere în viață (Kelly, 1955, p. 78). Totuși, unele dintre regulile noastre autoimpuse sunt mult mai greu de schimbat decât altele. Să presupunem că femeia decide, în cele din urmă, că este plictisitor să evite riscurile. Va fi necesar să reconstruiască ierarhia pentru a modifica acest comportament, subordonând constructul „lipsit de risc versus periculos" aceluia de „interesant versus plictisitor". (Adică, a prezice dacă o activitate este interesantă trebuie să devină mai important decât a prezice dacă este lipsită de risc.) Aceasta nu va fi prea dificil dacă „lipsit de risc versus periculos" este deja subordonat altor constructe din ierarhie. (Ierarhiile au, de obicei, mai mult de două niveluri.) Dar dacă „lipsit de risc versus periculos" se află la cel mai înalt nivel (fiind un **construct central**), acesta îi va domina comportamentul, iar ea va refuza, probabil, să abandoneze căutarea exclusivă a siguranței prin acordarea unei mai mari importanțe altor constructe. În aceste condiții, schimbarea este puțin probabil să se producă fără ajutorul psihoterapiei.

4. **Corolarul dihotomiei: Sistemul interpretativ al unei persoane este compus dintr-un număr finit de constructe dihotomice** (Kelly, 1955, p. 59). Fiecare construct personal este dihotomic (bipolar).

Un construct personal este definit de doi **poli** și nu putem înțelege la ce se referă un pol fără a-i cunoaște opusul. Gândiți-vă că trei oameni doresc să prevadă comportamentul unui străin. O femeie căreia îi place să facă noi cunoștințe folosește constructul „prietenos versus neprietenos". Un bărbat care a fost în copilărie victima unor părinți sarcastici și abuzivi și care se teme, în continuare, de un astfel de tratament generează constructul „prietenos versus umilitor". Un individ paranoid creează constructul „prietenos versus împotriva mea". Niciunul dintre acești oameni nu interpretează lumea în același fel, chiar dacă toți folosesc polul „prietenos". (Vezi Kelly, 1955, p. 71.)

Datorită faptului că toate constructele personale sunt dihotomice s-ar părea că, aici, Kelly face greșeala de a pleda în favoarea gândirii „fie-fie" („oamenii

sunt fie politicoși, fie nepoliticoși, fie cinstiți, fie necinstiți, fie buni, fie răi și nu există cale de mijloc"). Însă Kelly este prea conștient de faptul că lumea noastră este formată din umbre de gri și este de părere că noi putem (și ar trebui) să ne folosim constructele personale pentru a prezice astfel de diferențe subtile. Să presupunem că a fi „prevenitor" înseamnă a fi grijuliu (ca opus al egoismului), a se face util (ca opus al indiferenței) și a fi politicos (ca opus al obrăzniciei). Cu cât mai multe astfel de caracteristici demonstrează o persoană, cu atât mai multă atenție față de ceilalți ar trebui să așteptăm din partea sa. Sau un construct precum „cinstit versus necinstit" (sau „bun versus rău") poate fi aplicat succesiv câtorva politicieni, X fiind considerat cinstit în comparație cu Y și W cinstit în comparație cu X. Astfel, este stabilită ordinea W (cel mai cinstit), X și Y (cel mai puțin cinstit). Prin urmare, putem prevedea că X se va comporta cinstit mai des decât Y, dar nu atât de des precum W. Numai instrumentele pe care le folosim pentru a interpreta evenimentele din lume sunt dihotomice, *nu* și evenimentele în sine. (Vezi Kelly, 1955, pp. 66, 142–143; 1970a, pp. 12–14.)

5. **Corolarul alegerii: O persoană alege pentru ea însăși acea alternativă a unui construct dihotomizat prin care anticipează că va avea cea mai mare posibilitate de extindere și definire (elaborare) a sistemului său** (Kelly, 1955, p. 64; 1970a, p. 15). Acordăm o valoare mai mare polului unui construct personal dihotomic care ne permite să prezicem mai exact viitorul.

Întrucât constructele personale reprezintă singurele mijloace prin care putem anticipa viitorul, ne luptăm adesea să le sporim utilitatea. Sunt două modalități complet diferite de a face acest lucru. Putem alege calea mai sigură, de clarificare suplimentară a acelor constructe pe care le folosim deja și de a încerca „să devenim din ce în ce mai siguri de din ce în ce mai puține lucruri". Însă o înțelegere mai cuprinzătoare a lumii în care trăim poate fi obținută numai prin navigarea temporară în ape neexplorate, testarea noilor constructe și riscul asumării unor previziuni incorecte. Prin urmare, putem selecta căile mai aventuroase de explorare a noilor aspecte ale vieții, de extindere a aplicabilității sistemului nostru de constructe și putem „încerca să devenim vag conștienți de tot mai multe lucruri aflate la orizontul încețoșat" (Kelly, 1955, p. 67).

Alegând fie siguranța, fie aventura (decizie care poate prea bine varia în momente diferite), alegem acel pol al constructului personal care ne va permite să atingem obiectivul dorit. Să presupunem că o persoană care consideră lumea ostilă și care optează, de obicei, pentru siguranță, interpretând fiecare străin drept „neprietenos", decide să caute noi experiențe asumându-și riscul de afirma despre un nou-venit că este „prietenos". Întrucât acest pol este atât de nefamiliar, este probabil ca individul să facă unele predicții eronate și să întâmpine unele dezamăgiri înainte de a fi capabil să prezică exact comportamentele prietenoase. „Nu există aventură care să garanteze în avans siguranța" (Kelly, 1970a, p. 7).

6. **Corolarul domeniului: Un construct poate anticipa cu ușurință numai un domeniu restrâns de evenimente** (Kelly, 1955, p. 68). Orice construct personal este util pentru a anticipa numai anumite tipuri de evenimente.

   La fel ca o bună teorie a personalității, un construct personal are un domeniu limitat de aplicație: el este de folos pentru anticiparea câtorva evenimente, însă este inutil pentru altele. De exemplu, persoanele și clădirile sunt adesea considerate „înalte" sau „scunde". Dar nu ne referim la o „vreme înaltă" sau la o „teamă scundă", deoarece vremea și teama se situează în afara domeniului de aplicație al acestui construct și sunt, prin urmare, percepute drept irelevante. Unele constructe personale au un domeniu mai extins de aplicație decât altele: puteți folosi, probabil, constructul „bun versus rău" pentru mai multe lucruri decât constructul „grosolan versus politicos".

7. **Corolarul experienței: Sistemul de interpretare al unei persoane variază pe măsură ce interpretează succesiv noi și noi evenimente** (Kelly, 1955, p. 72). Adesea ne revizuim sistemul de constructe personale pentru ca el să anticipeze mai exact viitorul.

   Chiar și cel mai bun sistem personal de interpretare este imperfect și trebuie să fie frecvent revizuit pentru a face față unei lumi în continuă schimbare. Totuși, aceasta nu este o sarcină ușoară. Unii indivizi se tem atât de mult că noile informații „îi vor prinde cu constructele nepregătite" și le vor spulbera reperele vieții de zi cu zi, încât refuză să-și schimbe în vreun fel constructele personale. Astfel, părinții pot insista cu încăpățânare că odrasla lor răsfățată și nedisciplinată este virtuoasă (ca opus egoismului), în ciuda dovezilor substanțiale care atestă contrariul. Pe de altă parte, precum în orice știință, un sistem de interpretare defectuos poate fi menținut proiectând experimente greșite. Un individ care interpretează comportamentul unui vecin drept neprietenos poate „testa" această convingere construind un gard care încalcă proprietatea celuilalt, primind un reproș mânios și concluzionând că i-a fost confirmat constructul personal.

   Indivizii bine adaptați procedează diferit. Aplică propriilor constructe testul realității pe căi logice, confirmă sau infirmă corectitudinea predicitivă a acestor constructe și le revizuiesc în mod adecvat. Gândiți-vă încă o dată la exemplul pe care l-am dat în cazul Corolarului interpretării: dacă Fred se comportă neprietenos la următoarea întâlnire cu dumneavoastră, puteți conchide că „are o zi proastă", continuând să-l considerați prietenos. Dar dacă este neprietenos de câteva ori, urmând Corolarul alegerii, vă veți schimba anticiparea asupra comportamentului său și veți prefera polul opus. Sau, dacă Fred se comportă adesea ca și cum ar fi cu mintea în altă parte, puteți decide să-i preziceți comportamentul înlocuind constructul „prietenos versus neprietenos" cu unul precum „preocupat versus atent". În niciunul dintre cazuri nu veți continua să folosiți un pol sau un construct care prevede incorect viitorul.

   Să presupunem că o studentă are o performanță scăzută la un examen. Ea ar putea da câteva interpretări diferite acestui eveniment: probabil e incompetentă (ca opus față de competentă); profesorul se poate să fi fost nedrept (ca opus lui drept); răspunsurile sale la întrebările eseului se poate să fi fost

superficiale (ca opus față de profunde). Următorul pas îl constituie selectarea celui mai relevant construct, care presupunem că este „superficial versus profund". Ea decide, prin urmare, să acorde acestui construct un loc superior în ierarhia sa, scriind răspunsuri mai lungi și mai specifice la întrebările eseului. Ea anticipează că va lua o notă mare la următorul examen, o primește și conchide în urma acestei confirmări că varianta revizuită a sistemului său de interpretare a obținut o acuratețe predictivă mai bună — cel puțin în ceea ce privește acest profesor. (Vezi Kelly, 1955, pp. 515–526; 1970a, p. 18.)

8. **Corolarul adaptabilității: Variația în cadrul sistemului de interpretare al unei persoane este limitată de permeabilitatea constructelor în al căror domeniu de aplicație se situează variantele** (Kelly, 1955, p. 77). Unele constructe personale sunt mai puțin dispuse să admită itemi noi în domeniul lor de aplicație (sunt mai puțin **permeabile**). Aceasta limitează măsura în care sistemul constructelor personale poate fi revizuit, astfel încât de obicei este de dorit relativa permeabilitate a constructelor.

   O femeie cinică, hotărând că „toți bărbații sunt infideli", a transformat constructul „fidel versus infidel" în unul impermeabil în cazul bărbaților, întrucât niciun bărbat nu va fi vreodată considerat fidel. De câte ori întâlnește un bărbat fidel, anticipările sale vor fi incorecte. Întrucât acest construct este impermeabil, ea nu poate face reviziile necesare în sistemul său de interpretare, astfel încât va continua să facă predicții eronate. (vezi Kelly, 1955, pp. 81, 486–487.)

9. **Corolarul fragmentării: O persoană poate folosi în mod succesiv o varietate de subsisteme de interpretare care sunt logic incompatibile unul cu celălalt** (Kelly, 1955, p. 83). Aceeași persoană poate utiliza constructe personale contradictorii în momente diferite.

   Kelly recunoaște posibilitatea inconsecvenței comportamentului uman. „Un om se poate deplasa de la un act de iubire la un act de gelozie și, de acolo, la un act de ură chiar dacă ura nu este ceva ce ar putea fi dedus din iubire." Cel mai adesea, însă, anticipările noastre formează un model constant. „Individul poate tolera o anumită incompatibilitate [în propriul sistem de constructe personale], dar nu prea multă" (Kelly, 1970a, p. 20; 1955, p. 496).

10. **Corolarul asemănării: În măsura în care o persoană folosește o interpretare a experienței similară cu aceea folosită de un altul, procesele sale sunt psihologic similare cu acelea ale celeilalte persoane** (Kella, 1970a, p. 20; vezi și Kelly, 1955, p. 90). Suntem mai asemănători din punct de vedere psihologic cu acei oameni ale căror constructe personale seamănă cu ale noastre.

    Să presupunem că sunteți studentul meu la cursul de teoriile personalității. Dacă evaluez acest curs folosind constructe personale ca fascinant (ca opus lui plictisitor) și incitant (ca opus lui opțional) și dumneavoastră folosiți aceleași constructe, personalitățile noastre sunt în mare măsură asemănătoare. Chiar dacă nu suntem de acord în ceea ce privește atributul de incitant sau de anost al cursului, interpretăm lumea în maniere similare. Dar dacă folosiți constructe personale diferite, precum convenabil (versus incomod, referitor la ora la care este programat cursul) și obligatoriu (ca opus lui opțional), personalitatea

dumneavoastră se deosebește considerabil de a mea. Eu mă aștept ca studenții să participe la acest curs întrucât își doresc să descopere căi fascinante de a înțelege personalitatea umană, în timp ce dumneavoastră îl urmați deoarece se desfășoară la o oră convenabilă și vă este necesar pentru a putea alege ulterior cursul de psihologie clinică.

11. **Corolarul sociabilității: În măsura în care o persoană interpretează procesele de interpretare ale alteia, ea poate juca un rol în procesul social în care este implicată cealaltă persoană** (Kelly, 1955, p. 96). Pentru a relaționa eficient cu o altă persoană, trebuie să înțelegem cum interpretează acea persoană lumea. Dar *nu* este necesar să folosim constructe identice.

În exemplul precedent, relația noastră nu este în mod necesar sortită eșecului, chiar dacă eu nu utilizez constructe gen „convenabil versus incomod" și „obligatoriu versus opțional". Atâta timp cât înțeleg că acesta este modul în care dumneavoastră interpretați cursul, vă pot anticipa comportamentul și pot răspunde în consecință. De exemplu, pot prevedea că veți șovăi în a vă lansa în studiul unei teorii complexe, ca aceea a lui Kelly, întrucât motivele dumneavoastră de a urma cursul nu au legătură cu conținutul său. Dacă această predicție este confirmată, ne putem angaja în niște discuții utile pentru a decide dacă nu ar fi mai de dorit să abandonați acest curs, înscriindu-vă la unul care vă interesează mai mult. Dar dacă eu nu vă înțeleg constructele personale, probabil că vom fi incapabili să comunicăm. Eu voi încerca în continuare să vă conving că teoria lui Kelly are multe aspecte interesante, iar dumneavoastră vă veți mira cum de nu îmi dau seama că acest lucru nu vă interesează.

Pentru a ne ajuta să ne înțelegem unul altuia constructele personale, Kelly recomandă să jucăm diverse **roluri**. „Când cineva joacă un *rol*, se comportă așa cum crede că gândește cealaltă persoană... [și se plasează] intenționat în pielea celuilalt" (Kelly, 1955, pp. 177–178; 1970a, p. 26). Rolurile sunt stabilite interpretând constructele celorlalți oameni, și nu după valorile societății. Comportamentul unei persoane care poate juca roluri precum soț sau soție, părinte, prieten, conducător sau subordonat este mult mai ușor de anticipat de către alți oameni și, prin urmare, este mai probabil să dezvolte relații interpersonale eficace.

Caracteristici ale constructelor personale: II. Cerințe de bază. Fiecare construct personal trebuie să specifice o cale prin care cel puțin două dintre lucrurile pe care le descrie (**elementele** sale) sunt asemănătoare, dar diferite de un al treilea.

Pentru Kelly, ar fi lipsit de sens să spună că Mary este singura persoană blândă din lume. Dacă nu o putem compara cu nimeni altcineva în privința acestei caracteristici, termenul *blând* nu ne spune nimic diferit de numele „Mary". Și nici nu putem înțelege ce înseamnă „blând" fără a-i cunoaște opusul (Corolarul dihotomiei). Pentru ca un construct personal să fie util, trebuie să fim capabili să facem o afirmație de felul următor: „Mary și Alice sunt blânde, dar Jane este agresivă". (Vezi Kelly, 1955, pp. 59–61.)

SCURTĂ RECAPITULARE

Câțiva termeni importanți ai teoriei lui Kelly (II)

Alternanța constructului	Principiul potrivit căruia există întotdeauna constructe alternative pe care le putem utiliza pentru a interpreta lumea, astfel încât nimeni nu trebuie să fie o victimă a evenimentelor din copilărie sau a circumstanțelor curente.
Amenințare	Conștiința unor schimbări iminente, generalizate, în constructele centrale ale individului.
Angoasă	Conștiința că evenimente importante nimeresc aproape complet în afara domeniului de aplicație al fiecărui construct personal din sistemul unui individ, făcând, astfel, imposibilă anticiparea viitorului.
Centru de interes și domeniu de aplicație	Aspectele specifice ale comportamentului pentru care un construct personal și o teorie științifică sunt în cel mai înalt grad (centru) și în general (domeniu) potrivite.
Construct acaparator	Un construct care limitează modalitățile în care sunt folosite alte constructe, după cum se întâmplă în cazul prejudecăților: „Un individ care este «evreu» trebuie, de asemenea, să fie «meschin» și «lipsit de milă»". Inversul unui construct permisiv.
Construct central	Un construct aflat pe o poziție superioară și care domină, astfel, comportamentul individului. Opusul constructului periferic.
Construct de sine	Constructul personal ce deosebește elementele care au legătură cu sine de acelea care implică alți oameni.
Construct impermeabil	Un construct închis la elemente noi. Opusul unui construct permeabil.
Construct legat	Un construct care duce la predicții invariabile, precise. Opusul unui construct slab.
Construct periferic	Un construct care poate fi revizuit fără a modifica prea mult niciun construct central, întrucât este relativ subordonat. Opusul unui construct central.
Construct permeabil	Un construct care admite cu ușurință elemente noi în domeniul său de aplicație și, prin urmare, este ușor de revizuit ținând cont de experiență. Opusul unui construct impermeabil.
Construct permisiv	Un construct care nu limitează aplicabilitatea altor constructe la elementele sale; de exemplu, „«psihanaliza» poate fi «subiectivă» sau «științifică», «bună» sau «rea», «interesantă» sau «plicitsitoare» și așa mai departe". Opusul constructului preferențial și al constructului acaparator.
Construct personal	Un concept dihotomic pe care îl creăm pentru a ne interpreta și prezice mediul și, prin urmare, pentru a-l controla.
Construct preferențial	Un construct care interzice oricăror alte constructe să fie aplicate elementelor sale; de exemplu, „«psihanaliza» nu este nimic altceva decât o teorie «subiectivă»". Opusul unui construct permisiv.

Construct preverbal	Un construct care nu este asociat cu vreo etichetă verbală, de obicei deoarece a fost învățat înainte de dezvoltarea abilităților verbale și, prin urmare, este dificil de identificat și de comunicat.
Construct slab	Un construct care duce la predicții diverse, contradictorii. Opusul unui construct legat.
Construct supraordonat	Un construct personal care cuprinde un alt construct (numit construct subordonat) printre elementele sale. Cu cât cuprinde mai multe constructe, cu atât are o poziție mai înaltă.
Elemente	Lucrurile descrise de un construct personal; pot fi oameni, obiecte inanimate, evenimente, unul sau ambii poli ai unui alt construct.
Poli	Cele două opuse care definesc un construct personal.
Psihologia constructelor personale	Numele dat de Kelly teoriei sale a personalității.
Rol	Un anumit model comportamental determinat de interpretarea constructelor personale ale altor oameni.
Rol central	Subordonarea polului „sine" al constructului de sine constructelor care implică oameni apropiați din viața individului, ca atunci când o femeie adoptă rolul central de mamă grijulie și se interpretează pe sine și pe familia sa în conformitate cu acesta.
Sistem de interpretare (sistem al constructelor)	Colecția de constructe personale organizată ierarhic pe care o folosește un individ pentru a prevedea viitorul.
Submersiune	Dificultate de a conștientiza polul unui construct personal, de obicei deoarece are implicații intolerabile.
Terapia rolului fixat	O formă de psihoterapie în care clientul încearcă să joace în viața de zi cu zi un rol desemnat de un grup de terapeuți, cu scopul de a descoperi și de a folosi constructe personale mai eficiente.
Testul repertoriului de constructe de rol (Testul REP)	Un instrument destinat să ofere informații preliminare despre constructele personale și problemele psihologice ale unui client. Clientul compune niște triade de oameni dragi (mamă, tată, un profesor preferat, cineva inteligent și așa mai departe) și născocește constructe care să descrie cum doi membri ai fiecărei triade sunt asemănători și totuși diferiți de al treilea.
Vină	Conștiința că „sinele" a fost îndepărtat din rolul central, de exemplu, în cazul unei mame care a adoptat rolul central de mamă grijulie și nu se mai poate interpreta pe sine în felul acesta deoarece copiii săi au crescut și au plecat de acasă.

Caracteristici ale constructelor personale: III. Constructe preferențiale, acaparatoare și permisive. Unele constructe personale sunt inflexibile și împiedică

sistemul să beneficieze de revizuirile necesare. De aici pot apărea caracteristici nedorite, precum inflexibilitatea și prejudecata.

Gândiți-vă la un critic pentru care teoria psihanalitică *nu este altceva decât* viziunea subiectivă și deformată a lui Freud. Acest critic refuză să accepte posibilitatea că psihanaliza poate avea și alte caracteristici, precum unele idei potențial valoroase. Acest critic aplică psihanalizei constructul „subiectiv versus științific" în mod **preferențial**, nepermițându-i să mai aparțină niciunui alt construct (precum „valoros versus inutil"). Astfel, revizuirea sistemului și interpretarea psihanalizei într-o lumină mai favorabilă va fi de-a pururi imposibilă. (Vezi Kelly, 1955, p. 154–157.)

Aproape la fel de rigid este și constructul **acaparator**, care limitează sensurile în care pot fi folosite alte constructe. De exemplu, un individ cu prejudecăți poate ajunge la concluzia că o persoană interpretată drept evreu *trebuie, de asemenea*, să fie „meschină" și „nemiloasă". Odată ce un element este clasificat potrivit constructului acaparator „evreu versus nonevreu", locul său în domeniul celorlalte constructe („meschin versus generos", „nemilos versus binevoitor") este imediat stabilit.

O abordare mai flexibilă este reprezentată de constructul **permisiv**, care nu limitează aplicabilitatea altor constructe la elementele sale. O persoană care folosește permisiv constructul „evreu versus nonevreu" lasă deschisă posibilitatea ca un element interpretat ca evreu să fie meschin sau generos, nemilos sau binevoitor, prietenos sau neprietenos și așa mai departe, în loc de a considera aceste aspecte arbitrar decise, numai de calitatea de evreu. „Prin urmare, constructul permisiv reprezintă capătul unui continuum, celălalt capăt fiind reprezentat de constructele preferențial și acaparator" (Kelly, 1955, p. 155).

Caracteristici ale constructelor personale: IV. Constructul de sine. Unul dintre constructele personale se află, practic, în sistemul fiecăruia: „sine versus ceilalți". Totuși, acest **construct de sine** este posibil să fie subordonat în diverse moduri. O persoană care include „sinele" în categoriile „prietenos" și „atent" se va comporta în consecință, în timp ce o altă persoană, care subordonează sinele polului „inteligent" și pe „ceilalți" polului „prost", se va considera mult mai deșteaptă decât oricine altcineva. (Întrucât noi nu ne interpretăm neapărat pe noi înșine la fel cum o fac ceilalți, altcineva ar putea afirma despre acest individ că ar fi mai bine descris de termenul „înfumurat".) O femeie poate include „sinele" polului „mamă grijulie" devotându-se familiei, în timp ce o alta poate subordona „sinele" polului „profesionist" supărându-se de fiecare dată când i se sugerează că locul ei este acasă.

Întrucât constructele personale sunt propriile noastre creații, orice termen pe care îl aplicați altor oameni trebuie să aibă și unele implicații personale. Prin urmare, felul în care îi interpretați pe alții oferă indicii valoroase despre conceptul dumneavoastră de sine. „Nu poți numi pe un altul ticălos fără a face din ticăloșie o dimensiune a propriei vieți" (Kelly, 1955, p. 133; vezi și pp. 114, 131–135, 151).

Caracteristici ale constructelor personale: V. Amenințare, angoasă și vină. **Amenințarea** este provocată de conștiința unor schimbări iminente, generalizate, în cele mai importante constructe ale individului. Clienții care încep o psihoterapie tind să fie amenințați de perspectiva unor schimbări majore în sistemul lor de interpretare, în timp ce o persoană al cărei comportament este dominat de constructul „lipsit de risc versus periculos" se simte prea amenințată pentru a interpreta lumea în maniere mai aventuroase. Amenințarea ne blochează abilitatea de a ne revizui constructele personale, astfel încât ele să prezică mai exact viitorul.

Angoasa apare atunci când un individ este incapabil să interpreteze evenimente importante și să anticipeze viitorul. „Persoana profund angoasată are... [un] sistem de interpretare [care] o trădează... Ea este confruntată cu o scenă în schimbare, însă fără repere care să o ajute să depășească tranziția" (Kelly, 1955, p. 496; vezi și pp. 166–167, 489–508). Gândiți-vă încă o dată la studenta care are rezultate slabe la un examen. Dacă poate identifica mai multe posibile interpretări ale acestui eveniment (este „incompetentă" ca opus lui „competentă", profesorul este „nedrept" ca opus lui „drept", răspunsurile sale la întrebările eseului au fost „superficiale" ca opus lui „profunde"), ea se poate simți amenințată de nevoia de a-și revizui sistemul interpretativ, dar nu va resimți angoasă. Eșecul său va trezi angoasa numai dacă se va abate serios de la domeniul de aplicație al fiecărui construct personal din sistemul său, lăsând-o prea derutată pentru a interpreta acest eveniment și pentru a anticipa vreo acțiune corectoare.[29]

Femeia care subordonează „sinele" „mamei grijulii" privește maternitatea drept un rol extrem de important (**rolul său central**). **Vina** apare când sinele este dislocat din rolul central, ca, de exemplu, când copiii săi se căsătoresc și pleacă de acasă, iar ea nu le mai poate purta de grijă.

Caracteristici ale constructelor personale: VI. Constructe preverbale și submersive. Unele constructe personale nu sunt imediat accesibile conștiinței. Constructele **preverbale** sunt învățate la o vârstă foarte timpurie, înainte ca bebelușul să poată folosi limbajul corect, și sunt dificil de identificat deoarece nu au o etichetă verbală potrivită. Sau o persoană poate supune **submersiunii** un pol al unui construct deoarece acesta are implicații intolerabile, ca în cazul femeii care refuză să interpreteze bărbații drept „fideli" și prezice întotdeauna că ei vor fi „infideli".

Totuși, Kelly respinge ideea unui inconștient freudian. Procese aparent inconștiente apar atunci când utilizăm constructe incorecte pentru a interpreta ce se întâmplă. Un copil care a fost dominat și ridiculizat de părinții săi și totuși declară neclintit că simte numai dragoste pentru ei nu refulează o furie intensă, ascunzând-o prin folosirea formațiunii reacționale. Interpretarea dată de el comportamentului său este greșită și trebuie s-o înlocuiască cu interpretarea corectă:

[29] Evenimentele care se situează în întregime în afara domeniului fiecărui construct din sistem nu vor fi deloc percepute, întrucât individul nu va avea niciun mijloc de a le înțelege și, prin urmare, nu vor crea niciun fel de angoasă.

> Dacă un client nu intrepretează lucrurile în felul în care îl facem noi [terapeuții], presupunem că le interpretează în alt fel, și nu că ar trebui realmente să le interpreteze la fel ca noi, doar că este inconștient de această interpretare. Dacă, mai târziu, el ajunge să le interpreteze la fel ca noi, pentru el aceasta este o nouă interpretare, nu o relevare a vreunei interpretări inconștiente pe care noi l-am ajutat să o aducă la suprafață... Dacă un client este capabil astăzi să vadă ostilitatea din comportamentul său în timp ce ieri nu putea vedea ostilitatea, aceasta nu înseamnă în mod necesar că el a fost ostil inconștient tot timpul... [Mai degrabă, el] a ajuns să-și interpreteze [comportamentul] ca fiind ostil. (Kelly, 1955, p. 467; vezi și pp. 235, 483–485.)

Dezvoltarea personalității

Părinții pot deteriora capacitatea copilului de a anticipa viitorul având diverse comportamente patogene. Indulgența extremă învață copilul să prevadă că alți oameni îi vor satisface fiecare nevoie. Constrângerea intensă sau pedeapsa determină copilul să se agațe cu rigiditate de câteva constructe familiare, în loc de a se orienta spre găsirea unor noi modalități de interpretare a mediului. Copilului îi este imposibil să prevadă cu exactitate purtarea unor părinți cu un comportament nehotărât și inconstant. Caracterizarea negativă a copilului, ca, de exemplu, „Ești un mincinos!", îl poate determina să-și formeze aceste constructe, să subordoneze „sinele" atributului „mincinos" și să aibă chiar comportamentul pe care părinții încearcă să-l prevină.

Cu excepția unor astfel de influențe inadaptative, dezvoltarea personalității se desfășoară într-o manieră sănătoasă. Constructele copilului în creștere devin, treptat, mai permeabile, mai puțin preferențiale și mai permisive, abandonând imaginea unor părinți întru totul perfecți și atotputernici și interpretându-i drept oameni care pot fi puternici sau slabi, utili sau dăunători, iubitori sau nepăsători și așa mai departe. (Vezi Kelly, 1955, pp. 7, 170, 365, 668–671, 710–711, 753, 841.)

Aplicații suplimentare ale teoriei lui Kelly

Interpretarea viselor

Kelly privește visele ca pe potențiale indicii ale aspectelor mai puțin evidente ale personalității, și anume ale constructelor submersive și preverbale. Totuși, el subliniază că interpretarea visului este în principal o tehnică prin care clientul este dezvățat de acele constructe ce au devenit excesiv de rigide.

Un vis poate descrie un părinte sau un prieten în maniere contradictorii, **slab precizate**, precum prietenos și neprietenos sau consolator și amenințător, permițându-i, astfel, visătorului să exploreze diverse modalități de clasificare a acestei persoane. Un client care prezice întotdeauna că ceilalți vor fi neprietenoși se poate trezi într-o dimineață cu amintiri vagi ale unei satisfăcătoare idile onirice,

despre care îi va povesti terapeutului. Aceasta ajută la slăbirea constructului „prietenos versus neprietenos" și la aducerea la lumină a polului inițial submersat, după care visătorul poate consolida (**lega**) acest construct, prezicând că o altă persoană ar putea fi prietenoasă. Un client care are nevoie să slăbească anumite constructe, dar căruia îi este dificil să-și amintească vreun vis, poate fi rugat să țină un carnețel și un creion lângă pat și să le noteze imediat după trezire. (Vezi Kelly, 1955, pp. 133, 465, 470–472, 484–485, 1030–1031, 1037–1048.)

Kelly privește cu scepticism „visele cadou", menite să-i facă plăcere terapeutului, potrivindu-se cu orientarea sa teoretică (oedipiană, arhetipală sau oricare alta). Astfel de vise indică faptul că, măcar într-o oarecare măsură, constructele terapeutului au fost impuse clientului și că s-au făcut puține progrese spre înțelegerea propriului sistem al clientului (Kelly, 1955, pp. 1040–1042).

Psihopatologia

Definiția psihopatologiei. Oamenii sănătoși din punct de vedere psihic creează teste adecvate pentru a evalua acuratețea predictivă a constructelor lor personale și întreprind orice revizuire necesară. Dimpotrivă, individul tulburat psihic seamănă cu un om de știință incompetent, care se agață de ipotezele care au fost infirmate. Suferindul se așteaptă să se bucure de succes, să-și facă prieteni sau să înceapă o idilă, dar nu reușește niciodată; iar aceste predicții permanent inadecvate fac intolerabilă viața de zi cu zi. „Din punctul de vedere al psihologiei constructelor personale, putem defini o tulburare ca fiind orice interpretare personală care este folosită repetat, în ciuda invalidării sale constante" (Kelly, 1955, p. 831).

Cauze ale psihopatologiei. Întrucât există întotdeauna constructe alternative pe care le putem folosi pentru a interpreta lumea, nimeni nu este nevoit să fie o victimă a evenimentelor anterioare (principiul alternanței constructului). Prin urmare, în loc de a se centra asupra copilăriei, Kelly atribuie psihopatologia unui sistem interpretativ care, în prezent, este într-un anumit fel imperfect.

De exemplu, o femeie poate să nu își confirme niciodată predicția că se va îndrăgosti, întrucât ea face din constructul „fidel versus infidel" unul impermeabil bărbaților. Constructul de sine al unui individ paranoid poate fi prea permeabil, ducând la predicții eronate potrivit cărora oamenii îi doresc răul. O persoană compulsivă poate folosi constructe prea legate și specifice, prezicând, de exemplu, că va avea succes dacă va purta zilnic o cravată roșie. Sau o persoană aflată permanent în căutarea siguranței poate plasa constructul „siguranță versus periculozitate" pe o treaptă prea ridicată în ierarhia sa. Oricare ar fi forma sa, psihopatologia este provocată de constructe personale prea defectuoase pentru a-și realiza obiectivul primar, acela de anticipare a viitorului, care stârnește, în mod tipic, „cea mai comună dintre toate afecțiunile clinice, angoasa" (Kelly, 1955, p. 58; vezi și pp. 62, 111–119, 468–469, 497).

Varietăți de psihopatologie. La fel ca Erikson, Kelly preferă să evite categoriile obișnuite de diagnostic, întrucât ele pot deveni profeții autoîmplinite. Astfel, clientul poate subordona „sinele" unor etichete de tipul „compulsiv" sau „paranoid" și să se comporte în consecință. Kelly se opune chiar și clasificării trihotomice obișnuite, în normal, nevrotic și psihotic, preferând încă o dată să stabilească o dihotomie (de exemplu, „normal versus patologic"), pentru a nu exclude posibilitatea ca un client să manifeste comportamente deopotrivă nevrotice și psihotice. (Vezi Kelly, 1955, pp. 193, 198–200, 366, 453, 764, 775, 866.)

Psihoterapia

Fundamentul teoretic. Scopul psihoterapiei lui Kelly este acela de a oferi un cadru în care clientul să poată experimenta în siguranță noi constructe centrale, să le înlăture pe cele eronate și să revizuiască sistemul astfel încât să ajungă la predicții mai adecvate. Pentru a face astfel de schimbări majore (și amenințătoare) este nevoie de un mare efort, de aceea Kelly preferă denumirea de „client" celei de „pacient", care pare mai pasivă. „Supunerea *cu pacientă* și fără murmur la manipulările unui clinician... reprezintă o percepție extrem de înșelătoare a modului în care se reface o persoană tulburată psihic" (Kelly, 1955, p. 186; vezi și pp. 161–170).

Constructele personale ale diferiților indivizi variază în multe privințe: organizare ierarhică, poli, domenii de aplicație, permeabilitate, legare și slăbire, preferențialitate și așa mai departe. Prin urmare, terapeutul trebuie să născocească și să testeze ipoteze de probă despre căile specifice ale clientului de a vedea lumea. O bună metodă de a realiza aceasta este adoptarea unei *atitudini credule*, ceea ce implică acceptarea și discutarea oricăror afirmații pe care le-ar putea face clientul. Terapeutul ar trebui, de asemenea, să utilizeze constructe permisive, care acceptă posibilități variate, și nu constructe preferențiale și acaparatoare, care sunt prea comune în alte teorii (de exemplu, „această tulburare trebuie, de asemenea, să conțină conflicte oedipiene"). Ca în cazul oricărui alt rol, terapeutul trebuie să interpreteze constructele folosite de fiecare client. „[Terapia] implică interpretarea și explicarea experienței [clientului], și nu doar preluarea sa intactă [de către terapeut] pe deasupra biroului" (Kelly, 1955, p. 200; vezi și pp. 173–174, 196–198, 321, 595–596).

Tehnici terapeutice. Psihoterapia lui Kelly se desfășoară în ședințe de câte 45 de minute, numărul întrevederilor săptămânale depinzând de natura și de severitatea problemelor clientului. La fel ca Sullivan, Kelly preferă ca terapeutul să fie așezat în unghiuri drepte față de client, astfel încât ambii să fie liberi să privească unul spre celălalt sau în altă parte. De asemenea, el este de acord cu Freud că majoritatea clienților trebuie să evite schimbările majore în viață (precum căsătoria sau părăsirea unei slujbe) înaintea finalizării terapiei, însă el se deosebește de acesta prin faptul că ia notițe sau (preferabil) folosește înregistrări audio ca ajutor pentru memoria terapeutului. (Kelly, 1955, pp. 627–638, 646.)

Pentru a oferi câteva indicații preliminare în privința constructelor personale și problemelor psihice ale unui client, Kelly (1955, pp. 219–318) a elaborat **Testul Repertoriului de Interpretări de Rol (Testul REP)**. Clientul dă numele a circa 15 oameni care joacă roluri semnificative în viața sa, i se prezintă apoi trei dintre aceste persoane și trebuie să specifice un aspect important prin care doi dintre acești oameni seamănă unul cu altul și sunt diferiți de cel de-al treilea. (După cum am văzut, aceasta este cerința fundamentală pe care trebuie s-o întrunească orice construct personal.) De exemplu, gândiți-vă la prima triadă din tabelul „Scurtă recapitulare" de mai jos. Persoana pe care clientul și-ar dori să o cunoască mai bine și persoana pe care clientul dorește cel mai mult să o ajute sunt amândouă „înțelegătoare", în timp ce colegul care nu îl place pe client nu este. Apoi, clientul este rugat să desemneze opusul lui „înțelegător", care vom presupune că este „sarcastic". Prin urmare, „înțelegător versus sarcastic" este un construct personal pe care acest client îl folosește pentru a interpreta comportamentul altor oameni.

Testul REP poate fi administrat individual, fiecare rol fiind înscris pe un cartonaș diferit aranjat de către client, ori sub formă de chestionar scris ce poate fi folosit cu grupuri. O analiză completă a rezultatelor este destul de complicată, implicând tabele cu roluri și constructe și procedura matematică a analizei factoriale. Un construct utilizat pentru a descrie numeroase roluri este probabil să fie supraordonat și/sau permeabil, în timp ce un client care utilizează foarte puține constructe sau constructe superficiale și impersonale (mama și sora „au ochi albaștri", „tata și angajatorul sunt bărbați") probabil că va avea dificultăți de interpretare a altor oameni și de formare a unor relații funcționale.

Pe lângă Testul REP, Kelly împărtășește preferința lui Allport pentru autodezvăluirea directă. „Cel mai util instrument clinic al medicului este întrebarea din trei cuvinte murmurată în prezența pacientului, suficient de tare încât acesta să o audă: «Cum vă simțiți?» Există o regulă de aur similară pentru psihologii clinicieni. Dacă nu știți ce este în neregulă cu un client, întrebați-l; s-ar putea să vă spună!" (Kelly, 1955, p. 201). Fiecare client este rugat să aducă o caracterizare scrisă la persoana a treia, ca și cum ar fi fost compusă de un prieten apropiat și înțelegător.

Informațiile adunate prin această metodă sugerează uneori dezirabilitatea **terapiei cu rol fixat**, în cadrul căreia un grup de clinicieni creează un rol contrastant, pe care clientul va trebui să-l joace în viața de zi cu zi. De exemplu, autocaracterizarea unui client relevă o incapacitate marcată de a interpreta adecvat alți oameni. Prin urmare, clientul a fost rugat să petreacă două săptămâni purtându-se și trăind precum „Kenneth Norton", un individ fictiv definit prin talentul său de a percepe punctele de vedere și sentimentele subtile ale celorlalți, așa cum se observă de-a lungul celor patru paragrafe scrise cu grijă:

> Kenneth Norton este genul de om care, după câteva minute de conversație, te face cumva să simți că te cunoaște îndeaproape de mult timp. Îți dai seama de acest lucru nu după vreuna dintre întrebările pe care le pune, ci după felul înțelegător în care ascultă. Este ca și cum ar avea vreun talent de a vedea lumea prin ochii tăi...

SCURTĂ RECAPITULARE

Testul Repertoriului de Interpretări de Rol (testul REP), varianta pentru grupuri

PARTEA A: LISTA ROLURILOR. Clientul este rugat să dea numele fiecăreia dintre cele 15 persoane enumerate mai jos. Niciun nume nu poate fi folosit de mai multe ori. Dacă un client nu are frate sau soră sau nu își poate aminti o anumită persoană, aceasta poate fi înlocuită cu cel mai apropiat individ pe care și-l poate aminti.

1. Mamă
2. Tată
3. Fratele având vârsta cea mai apropiată de a clientului
4. Sora având vârsta cea mai apropiată de a clientului
5. Profesor simpatizat de client
6. Profesor antipatizat de client
7. Cel mai recent iubit (cea mai recentă iubită)
8. Soț/soție sau iubit/iubită din prezent
9. Angajator sau supervizor
10. Coleg care nu îl simpatizează pe client
11. Cineva pe care clientul ar dori să-l cunoască mai bine
12. Persoana pe care clientul dorește cel mai mult s-o ajute
13. Cea mai inteligentă persoană pe care o cunoaște clientul
14. Persoana cu cel mai mult succes pe care o cunoaște clientul
15. Cea mai interesantă persoană pe care o cunoaște clientul

PARTEA B. CATEGORII DE CONSTRUCTE. Pentru trei din cele 15 persoane din lista rolurilor, clientul este rugat să specifice un aspect important prin care doi dintre acești oameni seamănă între ei și sunt diferiți de al treilea. Apoi, clientul menționează opusul acestui construct.

Triadă	*Gândurile clientului*	*Construct*	*Opus*
10 („Sam") 11 („Joan") 12 („Dan")	„Joan și Dan sunt înțelegători, dar Sam nu este."	Înțelegător	Sarcastic
6 („Dna Green") 13 („Jeff") 14 („Barry")	„Jeff și Barry sunt foarte siguri de ei înșiși, însă dna Green nu este."	Încrezător în sine	Nesigur
6 („Dna Green") 9 („Jennifer") 12 („Dan")	„Dna Green și Jennifer mă fac adesea să mă simt inferior, nu însă și Dan."	Condescendență	Încurajare

Aceeași procedură este urmată pentru încă 12 triade: (3, 14, 15), (4, 11, 13), (2, 9, 10), (5, 7, 8), (9, 11, 15), (1, 4, 7), (3, 5, 13), (8, 12, 14), (4, 5, 15), (1, 2, 8), (2, 3, 7), (1, 6, 10). Același construct poate fi folosit în mai multe triade sau cu opuse diferite în triade diferite.

Fiind complet absorbit în gândurile oamenilor cu care conversează, Kenneth Norton pare să nu lase niciun loc pentru reflectarea asupra sa... El este mult prea implicat în lumile fascinante ale celorlalți oameni de care este înconjurat pentru a acorda altceva decât un gând trecător autocriticii minuțioase... Acesta este Kenneth Norton, iar acest comportament reprezintă marca de sinceritate specifică lui Norton.

Pentru următoarele două săptămâni, aș dori să faceți ceva neobișnuit... Încercați să uitați că sunteți [cine sunteți] sau ceea ce ați fost vreodată. *Sunteți* Kenneth Norton! Vă *purtați* ca el! *Gândiți* ca el! *Vorbiți* cu prietenii dumneavoastră așa cum credeți că ar vorbi el! *Faceți* lucrurile pe care credeți că le-ar face el! Împărtășiți chiar interesele sale și vă bucurați de lucrurile de care s-ar bucura el!... E ca și cum ați fi trimis într-o vacanță de două săptămâni... Între timp, Kenneth vă va lua locul.... Desigur că va trebui să vă lăsați în continuare apelat [după numele dumneavoastră real], dar vă veți gândi la propria persoană ca la Kenneth. [Vă] vom lăsa să vă întoarceți după două săptămâni și vom vedea apoi ce putem face pentru a [vă] ajuta. (Kelly, 1955, pp. 374–375, 384–385. Vezi și Kelly, 1955, pp. 319–451; 1970b, pp. 265–267.)

Terapia rolului fixat îi permite clientului să experimenteze interpretări și comportamente complet noi, pretinzând că este altcineva, ca și cum ar încerca un costum nou pe care poate să-l scoată cu ușurință dacă nu i se potrivește. Însă această procedură implică un volum considerabil de muncă, atât pentru terapeut, cât și pentru client și se pretează pentru numai 1 din 15 cazuri.

Mai des, terapeuții inspirați de Kelly ajută în alte feluri la reconstruirea sistemului clientului. Printre acestea, se numără jucarea rolurilor acelor oameni față de care clientul resimte dificultăți în relaționare și, în cazul copiilor, prezentarea noilor constructe prin povești. Kelly recomandă chiar ca terapeutul să studieze modalitățile prin care influențele mediului validează predicțiile unui client și prezintă repere detaliate pentru inspectarea directă a școlilor și evaluarea efectelor lor asupra sistemului interpretativ al unui copil. (Vezi Kelly, 1955, pp. 134–135, 162, 619, 687–731, 1029–1092, 1141–1155.)

Rezistență și transfer. De vreme ce clientul se bazează pe un sistem de interpretare defectuos pentru a anticipa viitorul, este probabil ca perspectiva schimbării să provoace angoasă și rezistență. Un client se poate împotrivi ideii de a revizui constructele centrale, susținând că un rol fix prestabilit este prostesc sau imposibil de jucat, sau reține constructe defectuoase pentru „a arăta ce dezastru au făcut părinții mei din mine" (Kelly, 1955, p. 572; vezi și pp. 58–59, 406, 492, 679). La fel ca Horney totuși, Kelly susține că rezistența poate să și protejeze clientul de un terapeut care încearcă să inducă schimbarea prea devreme.

Fiecare client anticipează comportamentul terapeutului folosind constructe personale derivate din experiențe anterioare cu alți oameni (Corolarul interpretării). Prin urmare, transferul reprezintă un aspect inevitabil al psihoterapiei. Unele transferuri sunt utile, întrucât permit terapeutului să obțină o cunoaștere directă a sistemului de interpretare al clientului. Totuși, alte genuri de transfer

împiedică progresul terapeutic. Clientul îl poate interpreta pe terapeut drept un salvator care va oferi soluțiile pe o tavă de argint, exact cum făceau părinții în timpul copilăriei, și să refuze să lucreze la dificila sarcină a terapiei. Sau clientul poate deveni preocupat de învățarea terminologiei teoretice a terapeutului, nereușind să elaboreze noi constructe *personale*, probabil deoarece terapeutul impune aceleași constructe fiecărui client, în loc de a încerca să înțeleagă cum interpretează clientul lumea. (Vezi Kelly, 1955, pp. 575–581, 662–686, 1100.)

Kelly se opune cu tărie convingerii, atât de des susținută de psihanaliști, potrivit căreia onorariile ridicate aduc un beneficiu clientului, motivându-l să se schimbe sau să participe în mod regulat la ședințe. „Întrucât o parte din necesitățile și din confortul vieții sunt dependente de sistemul nostru economic, este necesar ca serviciile oferite de clinician să fie recompensate financiar într-o proporție considerabilă. Însă [onorariile] stabilite din această necesitate contribuie la bunăstarea clinicianului, și nu a clientului. Să nu ne înșelăm în privința aceasta!" (Kelly, 1955, p. 611; vezi și pp. 608–610, 671–674.)

Alternanța constructului și cercetarea psihologică

Pentru Kelly, o teorie bună trebuie să respecte câteva criterii importante. Ar trebui să ofere un cadru care să ne permită să organizăm o multitudine de date, să generăm ipoteze și predicții ale comportamentului uman care să poată fi testate experimental, susținute de rezultatele cercetării și care să ducă la aplicații care să ne ajute să rezolvăm probleme sociale importante. (Comparați cu criteriile discutate în Capitolul 1.)

Kelly reliefează faptul că testarea teoriilor personalității în laboratoarele de cercetare nu este deloc o sarcină ușoară. Printre multele probleme dificile se află aceea a obținerii unui eșantion reprezentativ de participanți, a controlării influențelor exterioare și a acelora provenite din subiectivism și a cuantificării constructelor abstracte importante (precum procese inconștiente sau „sănătate mentală"). Rezultatele oricărui studiu de cercetare este probabil să fie nesigure și să admită mai mult de o singură interpretare. Chiar și ipotezele bine fundamentate nu sunt niciodată confirmate fără drept de apel și un psiholog ale cărui idei par să fi fost discreditate poate găsi adesea căi de a contesta descoperirile și de a resuscita teoria în chestiune. „Rareori o teorie științifică este pe deplin confirmată sau infirmată în urma unui singur experiment crucial... [În schimb,] după propriile mele observații făcute de-a lungul anilor, acestea sunt în principal destul de slabe, cu un nivel de încredere de 0,08... [și] este aproape imposibil să acorzi vreunei teorii de amploare un *coup de grâce* definitiv" (Kelly, 1955, pp. 24–25; 1970b, p. 259; vezi și Kelly, 1955, pp. 22–43, 102–103; 1970a, p. 4).

Întrucât sunt multe căi de a interpreta un eveniment personal sau științific, orice teorie a personalității nu poate avea decât o valoare temporară. Chiar și psihologia constructelor personale a lui Kelly va fi de prisos după ce vor fi fost făcute suficiente noi descoperiri:

> Probabil că un [om de știință] care petrece mult timp acumulând dovezi nu va fi fericit în fața perspectivei de a le vedea preschimbate în gunoi. Mai curând le dorește împachetate și conservate, un monument al realizării sale personale... [Astfel, presupunerea noastră că toate dovezile] fac în întregime obiectul unor interpretări alternative apare drept mult prea subiectivă și periculos de subversivă pentru edificiul științific... [Cu toate acestea, trebuie] să considerăm orice teorie științifică drept un eventual candidat pentru a fi aruncat la pubelă. (Kelly, 1955, p. 31; 1970a, p. 2.)

Evaluarea teoriei

Critici și controverse

Prea adesea, invitația lui Kelly la aventură seamănă mai mult cu o exersare plictisitoare a neologismelor. Teoria sa științifică seacă omite majoritatea caracteristicilor care par vitale și specific umane: iubire și ură, pasiune și disperare, realizare și eșec, inferioritate și aroganță, sexualitate și agresivitate. Excluderea a, practic, tuturor constructelor familiare și accentul extrem pus de Kelly asupra cogniției ridică, de asemenea, semne de întrebare asupra teoriei sale. În lumina semnificației pe care o acordă el experienței și replicărilor, refuzul său de a accepta constructul învățării pare deosebit de arbitrar și neconvingător. Dacă emoția este lipsită de importanță, nu este clar de ce perspectiva de a revizui constructele majore ar trebui să fie generatoare de angoasă sau amenințătoare.

Kelly acordă o atenție redusă prunciei și copilăriei, pe care majoritatea psihologilor le consideră perioade foarte importante pentru dezvoltarea personalității. Pentru teoreticienii de orientare psihanalitică, afirmația lui Kelly potrivit căreia nu există ostilitate latentă sau refulată, ci numai eșecul de a ne interpreta adecvat propriul comportament, reprezintă un reducționism grosolan. Pacienții care refuză cu încăpățânare să se interpreteze drept mânioși pot totuși să fie mânioși, așa cum demonstrează comportamentul lor (de exemplu, devenind tensionați fizic și folosind un ton aspru atunci când vorbesc despre părinții lor). Din aceste motive, s-a susținut că teoria constructelor personale nu reușește să înfățișeze un tablou convingător al personalității umane.

Cercetarea empirică

Teoria constructelor personale a atras un număr foarte mic de adepți devotați, care au realizat un volum semnificativ de cercetări empirice. Unii dintre acești cercetători au încercat să corecteze accentul pus de Kelly asupra cogniției, acordând o mai mare atenție aspectelor emoționale ale personalității. Alții au încercat să asocieze teoria constructelor personale cu termeni clinici consacrați, precum schizofrenie și depresie, și să se concentreze mai mult asupra unei teorii a persoanelor, decât asupra unui sistem de interpretare abstract și formal. (Vezi, de exemplu, Bannister, 1985; Neimeyer & Neimeyer, 1990; 1992; Winter, 1992.)

476 Totuși, rămâne deschisă întrebarea dacă este posibil de reconciliat teoria atât de idiosincrasică a lui Kelly cu principalul curent al psihologiei moderne.

Contribuții

Kelly a atras atenția asupra modalităților importante prin care cognițiile și o empatie pentru constructele personale ale altor oameni ne afectează relațiile interpersonale. Spre deosebire de pretențiile pline de îngâmfare ale unor psihanaliști care caută să păstreze cu sfințenie idei ce nu pot fi testate, drept monumente ale intuiției lor unice și resping tăios orice tentativă de inovare, concepția lui Kelly potrivit căreia teoria este un instrument limitat și, în cele din urmă, înlocuibil este deosebit de vitalizantă. Teoria sa permite un considerabil grad de unicitate personală și oferă repere logice pentru studiul științific, nomotetic, al personalității. Pentru unii psihologi (de exemplu, Fiske, 1978, p. 39), abordarea lui Kelly oferă cheia pentru înțelegerea tuturor teoriilor personalității: ele reprezintă constructele personale ale creatorilor lor, chiar dacă mai sistematice și mai explicite decât acelea ale majorității oamenilor.

Kelly însuși (1955, p. 130) și-a exprimat cândva îngrijorarea că teoria sa ar putea să nu reprezinte nimic altceva decât străfulgerările propriului său sistem unic de interpretare și să nu fie la îndemâna majorității psihologilor. Deși nu ar fi surprinzător ca rezervele sale să se dovedească în cele din urmă corecte, abordarea sa generală și accentul pus pe cognițiile personale reprezintă o contribuție neobișnuită și semnificativă la domeniul teoriei personalității.

Propuneri de lectură

Ideile lui Kelly sunt concentrate în principal într-o lucrare în două volume (1955). De asemenea, interesante sunt și articolele lui Kelly (1969, 1970a, 1970b). Pentru o biografie a lui Kelly, vezi Fransella (1995).

Recapitulare

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE.** Numărându-se printre cei mai idiosincrasici dintre teoreticienii personalității, Kelly respinge folosirea constructelor motivaționale explicite. El presupune doar că ființele umane sunt active prin natura lor și comportamentul nostru este îndreptat spre un obiectiv, acela de a anticipa viitorul.
2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII.** Fiecare dintre noi își formează propriile constructe personale pentru interpretarea și predicția viitorului. Psihologul trebuie să caute să înțeleagă modalitățile în care un anumit individ vede lumea, nu să încerce să impună întregii umanități un set unic de constructe științifice. *Postulate și corolare*: Kelly descrie personalitatea noastră „științifică" printr-un postulat fundamental și 11 corolare. Primul afirmă că procesele noastre psihologice sunt canalizate de modalitățile în care anticipăm viitorul,

iar ultimele clarifică și elaborează natura constructelor personale. *Alte caracteristici ale constructelor personale*: Constructele personale trebuie să indice un aspect prin care cel puțin două elemente seamănă unul cu altul și diferă de un al treilea. Ele pot fi preferențiale, acaparatoare sau permisive. Fiecare sistem de interpretare cuprinde constructul „sine versus ceilalți". Acest „construct de sine" este în mod tipic subordonat anumitor constructe referitoare la oameni apropiați din viața individului, un subsistem numit rol central. Schimbări iminente ale aspectelor centrale ale sistemului interpretativ al unei persoane generează sentimente de vină sau amenințare, în timp ce incapacitatea de a interpreta evenimente importante și de a anticipa viitorul se concretizează în angoasă. Unele constructe nu sunt imediat accesibile conștiinței individului, dar aceasta se datorează limitelor sistemului interpretativ mai degrabă decât unor presupuse procese inconștiente.

3. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII.** Comportamentele parentale patogene pot deteriora capacitatea copilului de a anticipa viitorul. Cu excepția unor astfel de influențe dezadaptative, dezvoltarea personalității se desfășoară într-o manieră sănătoasă.
4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE.** *Interpretarea viselor*: Visele oferă potențiale indicii asupra aspectelor mai puțin evidente ale personalității, dar în primul rând sunt utile pentru a dezvăța clientul de constructe care au devenit extrem de rigide și de legate. *Psihopatologia*: Individul tulburat psihic seamănă cu un om de știință incompetent care se agață în mod rigid de ipoteze depășite și ale cărui predicții sunt adesea incorecte. Astfel, cauzele psihopatologiei se află în prezent și se referă la un sistem de constructe personale care este, într-un anumit fel, deficient. *Psihoterapia*: Scopul psihoterapiei lui Kelly este acela de a-i permite clientului să găsească și să experimenteze în siguranță noi constructe centrale, să renunțe la cele greșite și să reconstruiască sistemul în modalități care duc la predicții mai adecvate. Tehnicile cuprind interviuri, Testul REP, autocaracterizări și terapia cu rol fixat.
5. **EVALUAREA.** Kelly a fost criticat pentru folosirea în exces a unor neologisme complicate, pentru omiterea majorității caracteristicilor vitale care ne diferențiază ca specie umană, pentru respingerea arbitrară a unor constructe consacrate precum „învățarea" și pentru o viziune reducționistă asupra personalității și naturii umane. Totuși, concepția sa despre teorie ca instrument limitat și, în cele din urmă, înlocuibil oferă un contrast înviorător față de pretențiile pline de îngâmfare ale anumitor psihologi. El a atras atenția asupra importanței cognițiilor și empatiei ca aspecte ale personalității și asupra relațiilor interpersonale, iar teoria sa permite unicitatea personală și oferă repere logice pentru cercetarea nomotetică. Abordarea sa poate reprezenta cheia pentru înțelegerea a nenumărate alte teorii ale personalității.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. (a) Cum au putut personalitatea și experiențele de viață ale lui Kelly să-i influențeze decizia de a inventa atât de multe neologisme? (b) Ar trebui ca un teoretician să fie de condamnat dacă ideile sale sunt deosebit de dificil de înțeles?
2. Folosind materialul de caz din Anexă, dați un exemplu care să ilustreze fiecare dintre următoarele concepte ale lui Kelly: (a) Un construct central care poate fi schimbat numai cu ajutorul psihoterapiei. (b) Conflictul între a alege calea mai sigură, de clarificare suplimentară a constructelor pe care individul le folosește deja, sau aceea mai aventuroasă, de încercare a utilizării unor constructe nefamiliare. (c) O „testare" a unui construct personal prost realizată, care duce la o concluzie eronată. (d) Cum rezultă angoasa din incapacitatea de a interpreta evenimente importante și de a anticipa viitorul. (e) Un construct preverbal.
3. Dați un exemplu care să ilustreze fiecare dintre următoarele: (a) Interpretarea unui eveniment pornind de la evenimente anterioare. (b) Un construct permeabil. (c) Un construct impermeabil. (d) Un construct preferențial sau acaparator.
4. Doi oameni utilizează constructul personal „preocupat" pentru a descrie comportamentul meu în perioada în care lucrez la o carte. Polurile lor opuse sunt diferite: unul folosește „disponibil", în timp ce celălalt folosește „prietenos". De la ce comportament ar trebui să mă aștept din partea fiecăreia dintre cele două persoane?
5. Dați un exemplu care să ilustreze fiecare dintre următoarele: (a) Doi oameni au o dispută serioasă, întrucât ei utilizează constructe personale diferite pentru a interpreta același eveniment. (b) Doi oameni au o serioasă disensiune, fiind incapabili să-și interpreteze unul altuia constructele. (c) Timpul pe care-l petreceți studiind acest capitol este influențat de felul în care interpretați materialul.
6. Potrivit lui Kelly, „Nu poți numi pe un altul ticălos fără a face din ticăloșie o dimensiune a propriei vieți". Ce implicații are această frază asupra: (a) sportivilor care recurg la termeni injurioși pentru a-și doborî adversarii; (b) politicienilor care folosesc publicitate negativă și depreciatoare pentru a câștiga alegerile; (c) oricui insultă pe altcineva?
7. Kelly afirmă că avem întotdeauna capacitatea de a interpreta evenimentele în maniere alternative. Este valabil și în privința unor evenimente tragice, precum moartea unei persoane iubite sau evenimentele de la 11 septembrie 2001?
8. Freud afirmă că suntem capabili de refularea furiei intense, care rămâne puternică, dar inconștientă. Kelly susține că nu există un astfel de lucru precum ostilitatea latentă sau refulată, ci numai eșecul de a ne interpreta corect comportamentul. A cui viziune o preferați? De ce?

9. De ce ajunge Kelly la concluzia că „este aproape imposibil să acorzi vreunei teorii de amploare un *coup de grâce* definitiv"?
10. (a) Cum ar interpreta Kelly visul „S[E]INE" discutat în Capitolul 8? (b) La cine s-a gândit Kelly când a scris despre terapeutul care încearcă să-și impună sistemul de constructe asupra fiecărui client și despre teoreticianul care „este mai probabil să dorească să-și vadă [constructele teoretice] împachetate și conservate, un monument al realizării sale personale... [chiar dacă trebuie] să considerăm orice teorie științifică un eventual candidat pentru a fi aruncat la pubelă"?
11. În fiecare dintre următoarele cazuri, cum ar putea fi util de folosit principiul alternanței constructului al lui Kelly? (a) Un șofer agresiv este depășit de un șofer grăbit. (b) Trebuie să urmați un curs care nu vă așteptați să vă placă, deoarece participarea la el este obligatorie pentru a vă putea înscrie la un alt curs pe care îl doriți. (c) Un sportiv care a jucat bine tot sezonul face o greșeală gravă, devenind principalul responsabil pentru eșecul echipei în campionat.
12. Un terorist aruncă în aer o clădire dintr-o țară străină detestată. Cum ar explica Kelly comportamentul teroristului?

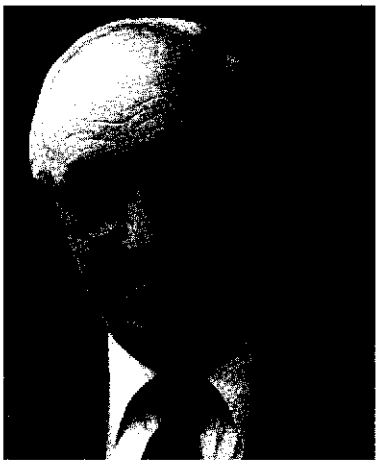
Partea a II-a. Comentarii și sugestii

1. Vezi Capitolul 13, întrebarea 1.
2. (a) Gândiți-vă la constructul „sigur versus periculos". (b) El prezice constant că ceilalți oameni vor fi „agresivi" (ca opus lui „grijulii") și nu riscă să folosească polul opus, chiar dacă își dorește dragoste și afecțiune. (c) El întâlnește pe cineva la o petrecere și hotărăște să testeze posibilitatea ca această persoană să fie „prietenoasă" (ca opus lui „neprietenoasă"). Însă abilitățile sale sociale nu sunt exersate, primele sale remarci sunt ciudate, mâinile îi transpiră și este mai preocupat de propria sa angoasă decât să învețe despre noua sa cunoștință. Cealaltă persoană se simte oarecum tulburată de toate acestea și răspunde cu prudență, pacientul conchizând, astfel, că această persoană este „neprietenoasă". (d) Observați că predicțiile sale sunt adesea incorecte: el se teme, însă nu apare niciun pericol real, se așteaptă ca altcineva să fie prietenos, dar ceilalți se comportă distant și neprietenos și așa mai departe. (e) Vezi secțiunea 7 a istoricului de caz din Anexă.
3. (a) Dumneavoastră decideți dacă următorul examen este probabil să fie „dificil" (ca opus lui „ușor"), interpretând examenele anterioare de la acel curs ca „dificile" sau „ușoare". (b) Ajungând la un anumit capitol din carte, decideți că materialul care a mai rămas poate fi interesant sau neinteresant. (c) Ajungând la un anumit capitol din carte, decideți că materialul rămas nu poate fi sub nicio formă interesant. (d) Mult prea mulți autori par să plece de la ideea că un manual trebuie să fie doar „didactic", nu și „distractiv".
4. Care dintre cele două persoane este mai probabil să înțeleagă că am un program aglomerat? Care dintre cele două persoane este mai probabil să mă învinovățească pentru lipsa de căldură?

5. (a) La un picnic împreună cu familia, văd un copil de 6 ani agățat de niște frânghii pentru cățărat. Îi interpretez comportamentul drept „aventuros" (ca opus lui „timid") întrucât se află la doar un metru de pământ și terenul este moale. Dar mama sa interpretează situația drept „periculoasă" (ca opus lui „sigură") și este furioasă pentru că nu fac niciun efort pentru a-l ajuta. (b) Un individ consideră avortul o „crimă" (ca opus al „salvării de vieți"), în timp ce un altul îl interpretează drept „libertate" (ca opus lui „fascism"). (c) Gândiți-vă la constructe precum „interesant versus plictisitor", „util versus inutil" și „incitant versus incomprehensibil".
6. Amintiți-vă că noi creăm toate constructele noastre personale. Ce ar putea releva aceste comportamente despre felul în care acești oameni se interpretează pe ei înșiși? Poți numi pe cineva ratat fără să te fi gândit vreodată că tu ești un ratat?
7. Gândiți-vă la constructe personale ca „disperare" („viața mea s-a sfârșit") versus „dârzenie" („Voi fi puternic pentru ca iubita mea să fie mândră de mine sau pentru copiii mei, care au nevoie de mine"). Poate un eveniment să fie atât de catastrofal încât să reprezinte o excepție a principiului alternanței constructului?
8. Eu prefer viziunea lui Freud. Revedeți citatul din Capitolul 11, de la începutul secțiunii despre psihopatologie.
9. Cercetătorii din domeniul psihologiei nu pot studia niciodată toate cazurile de care sunt interesați, precum toți adulții sau toți indivizii obsesiv-compulsivi, întrucât aceste populații sunt mult prea mari. Ei trebuie să folosească eșantioane relativ mici extrase din populația menționată. Unul sau două studii niciodată nu confirmă sau infirmă definitiv o teorie, întrucât studii care folosesc eșantioane diferite pot duce la rezultate diferite. Un număr substanțial de studii care infirmă o teorie ar fi o altă poveste, dar nu este ușor de obținut o astfel de consecvență în cercetarea psihologică.
10. (a) El ar fi conchis, probabil, că acea clientă a devenit interesată de învățarea constructelor teoretice ale lui Erikson (precum refularea, condensarea și complexul Oedip), îi oferă acest vis drept cadou pentru a-i arăta cât de bine se descurcă și nu găsește noile constructe personale de care are nevoie pentru a-și rezolva problemele. (b) Desigur, la Freud. (Gândiți-vă că, la un moment dat, Kelly a folosit teoria psihanalitică.) Totuși, aceste comentarii pot fi, de asemenea, aplicate și altor teoreticieni a căror operă am prezentat-o.
11. (a) În loc de a-l interpreta pe celălalt șofer drept „egoist" (ca opus lui „grijuliu") sau „hotărât să mă enerveze" (ca opus lui „politicos"), șoferul depășit îl interpretează pe celălalt drept „extrem de îngrijorat" și grăbit să-și vadă soția, care este internată în spital (ca opus lui „necioplit"). Aceasta ar putea fi adevărat, iar a o crede este o bună modalitate de a preveni agresivitatea la volan. (b) În ce maniere favorabile puteți interpreta cursul obligatoriu? Cum v-ar putea ajuta aceasta? (c) În loc de a interpreta această situație drept un „dezastru fără speranță", cum ar putea-o interpreta sportivul într-o manieră sinceră și, totodată, pozitivă? (Vezi Capitolul 17.)

12. Ar atribui Kelly comportamentul teroristului unei pulsiuni nepermise? De ce nu credeți asta? Cum ar putea interpreta teroristul oamenii dintr-o altă țară și situația politică cu care se confruntă țara sa? De ce ar fi dificil de schimbat aceste *constructe personale*? Există vreo modalitate practică și eficace de a le schimba?

Albert Bandura
Teoria social-cognitivă



Sunt conceptele comportamentaliste de genul „întăririi" incompatibile cu cauzele interne preferate de teoreticienii personalității? Este comportamentul nostru determinat în întregime de forțe exterioare, așa cum afirmă Skinner? Albert Bandura nu crede. **Teoria** sa **social-cognitivă** (numită și **teoria învățării sociale**) reliefează relațiile reciproce între comportament, cauze interne și factori de mediu.

Obiective

- *Să compenseze abordarea limitată a psihologiei de tip comportamentalist, reliefând importanța cauzelor interne ale comportamentului, printre care gânduri, expectații, percepții de sine și credințe.*
- *Să compenseze accentul exagerat pus de Skinner asupra influențelor exterioare, arătând că între noi și mediu există relații reciproce de influență.*
- *Să compenseze accentul exagerat pus de Skinner asupra influențelor exterioare, arătând că noi ne stabilim propriile noastre norme și ne acordăm întăriri atunci când le respectăm, iar acest comportament autoîntărit tinde să fie menținut mai eficient decât comportamentul care a fost întărit din exterior.*
- *Să compenseze accentul exagerat pus de Skinner asupra condiționării operante (și a învățării prin încercare și eroare), arătând că, în marea sa majoritate, învățarea umană are loc prin observare și nu implică în mod necesar întărirea.*
- *Să demonstreze că agresivitatea și distructivitatea se datorează în principal învățării prin observare (învățare socială, modelare), cu accent asupra violenței din mass-media.*
- *Să demonstreze că măsura în care considerăm că putem realiza comportamentele cerute de o anumită situație (autoeficacitate percepută) are un efect semnificativ asupra comportamentului nostru.*

- *Să arate că psihopatologia poate fi provocată deopotrivă de gânduri disfuncționale și de o învățare defectuoasă.*
- *Să susțină metode de psihoterapie care să ajute pacienții să-și sporească autoeficacitatea percepută și să creadă că-și pot atinge obiectivele prin propriile lor eforturi.*

Scurtă biografie

Albert Bandura s-a născut la 4 decembrie 1925 în Mundare, un orășel din provincia Alberta, Canada. Din familia sa mai făceau parte cinci surori mai mari. În Mundare era o singură școală, cu atât de puțin personal, încât doi profesori erau nevoiți să susțină întregul curriculum al liceului, iar elevii trebuiau să se îngrijească de propria lor educație. Bandura a profitat, de fapt, de această situație dificilă: el a dobândit o înțelegere a materiei adesea mai bună decât a celor doi profesori surmenați, precum și un sentiment al autodeterminării care avea să-i servească de-a lungul vieții.

Alegerea unei cariere în psihologie s-a datorat parțial întâmplării. Într-o dimineață Bandura a ajuns mai devreme la școală, fiind condus de un coleg cu mașina, și, pentru a-și umple timpul, a fost nevoit să participe la un curs, iar cursul de psihologie s-a întâmplat să fie disponibil. El s-a bucurat atât de mult de alegerea sa norocoasă, încât și-a dedicat restul vieții sale profesionale psihologiei. El și-a obținut licența în anul 1949 la Universitatea British Columbia, iar în 1952 doctoratul în psihologie la Universitatea Iowa, pe care și-o amintește drept un loc viu și provocator din punct de vedere intelectual, unde principalele probleme teoretice erau studiate cu pasiune. S-a alăturat apoi Universității Stanford, unde și-a început cercetările în teoria învățării sociale, care l-a preocupat pentru următorii 50 de ani. El a devenit profesor plin în 1964, iar din anul 1974 i s-a oferit un *endowed chair*[30].

Bandura s-a căsătorit cu Virginia Varns când era încă student în ciclul superior la Universitatea Iowa; ei au avut două fete. Din punct de vedere personal, a fost descris ca un om care degajă o siguranță de sine relaxată în ceea ce privește ideile sale și un optimism contagios în privința capacităților indivizilor și ale societăților. (Maddux, 1998). Bandura este autorul a zece cărți și a multor articole, iar printre aprecierile primite se numără câteva premii pentru știință și alegerea sa în funcția de președinte al Asociației Americane de Psihologie în 1974.

Natura fundamentală a ființelor umane

Determinismul reciproc

Bandura critică cu tărie accentul pus de Skinner asupra unui mediu ce exercită un control absolut și evidențiază aparentele paradoxuri ce rezultă din această concepție:

[30] Post de profesor universitar sponsorizat dintr-un fond particular, nu din fondurile universității. (*N. t.*)

> [A afirma] că oamenii sunt [în totalitate] controlați de forțe exterioare și apoi a susține că ei reproiectează societatea aplicând psihotehnologia subminează chiar premisele fundamentale ale discuției. Dacă oamenii ar fi fost, într-adevăr, incapabili să-și influențeze propriile acțiuni, ei ar fi putut descrie și prezice evenimentele din mediul înconjurător, dar cu greu ar fi putut exercita vreun control intenționat asupra lor. Totuși, când se ajunge la pledoaria pentru schimbarea socială, [skinnerienii] devin avocați zeloși ai puterii oamenilor de a transforma mediul înconjurător în căutarea unei vieți mai bune. (Bandura, 1977a, p. 205–206. Vezi și Bandura, 1978, p. 344; 1986.)

Pentru Bandura, comportamentul, influențele mediului și factorii personali interni (cuprinzând credințele, gândurile, preferințele, expectațiile și percepțiile de sine) sunt atât cauze, cât și efecte unele pentru altele (**determinism reciproc**). De exemplu, comportamentul de a urmări un anumit program de televiziune este dictat, în parte, de preferințele dumneavoastră personale. Amândoi acești factori exercită o influență asupra mediului, întrucât producătorii anulează emisiuni care nu atrag suficienți telespectatori. Totodată, și forțele exterioare contribuie la modelarea preferințelor și comportamentelor, întrucât nu v-ar putea plăcea sau nu puteți selecta o emisiune care nu este televizată:

> Din perspectiva învățării sociale, oamenii nu sunt nici conduși [exclusiv] de forțele exterioare, nici loviți în față de stimulii de mediu. Mai degrabă, funcționarea psihologică este explicată printr-o interacțiune reciprocă permanentă a factorilor determinanți personali și de mediu... [Prin urmare], repetatului dicton [skinnerian] „schimbă împrejurările și vei schimba comportamentul" ar trebui să i se adauge reciproca „schimbă comportamentul și vei schimba împrejurările". Mergând de la efect spre cauză, pentru fiecare găină descoperită de un susținător unilateral al supremației mediului înconjurător, un teoretician al învățării sociale poate identifica un ou anterior. (Bandura, 1977a, pp. 11–12, 203. Vezi și Bandura, 1973, p. 43; 1977a, pp. vii, 108–109, 194–213; 1978, pp. 345–346.)

Pentru un al doilea exemplu, gândiți-vă cum se aplică determinismul reciproc cursurilor urmate de dumneavoastră la facultate.

Mediul înconjurător influențează comportamentul: Există un curs la care vă doriți foarte mult să participați, dar nu se ține în acest semestru (sau trimestru), așa că trebuie să faceți o alegere alternativă. Pentru a participa la un curs de care vă simțiți atras trebuie să urmați mai întâi un alt curs obligatoriu care nu vă interesează, dar vă înscrieți la acesta din urmă pentru a respecta cerința.

Comportamentul influențează mediul înconjurător: Prea puțini studenți se înscriu la un anumit curs, astfel încât facultatea mai degrabă îl anulează decât să piardă bani. La un alt curs se înscriu atât de mulți studenți, încât facultatea hotărăște să-l programeze mai des. Studenții semnează o petiție împotriva a ceea ce ei consideră a fi un curs obligatoriu inutil, iar facultatea elimină această cerință.

Factorii personali influențează comportamentul: Este mai probabil să vă înscrieți la un curs de la care vă așteptați să fie interesant sau care considerați că vă va fi util în viitoarea profesie. Este mai puțin probabil să vă înscrieți la un curs la care nu vă așteptați să aveți rezultate bune.

Comportamentul influențează factorii personali: Participați la un curs (obligatoriu) la care nu credeți că vă veți descurca, astfel încât studiați mai mult și solicitați ajutorul unui prieten. Efortul dumneavoastră dă roade, astfel încât gândurile dumneavoastră devin pozitive și vă așteptați să aveți rezultate bune la primul examen.

Factorii personali influențează mediul înconjurător: Un curs trebuie să fie anulat întrucât studenții se așteaptă să fie plictisitor și cred că va implica multă muncă. Trebuie programate ore suplimentare ale unui curs de la care studenții se așteaptă să fie foarte interesant și consideră că volumul de muncă va fi rezonabil.

Mediul înconjurător influențează factorii personali: Un curs plictisitor vă determină să aveți gânduri negative în privința acelei materii și să credeți că nu vă vor plăcea alte cursuri referitoare la același subiect. Fiind la o facultate foarte bine cotată, vă așteptați la teme mai dificile și credeți că veți avea mult de muncă.

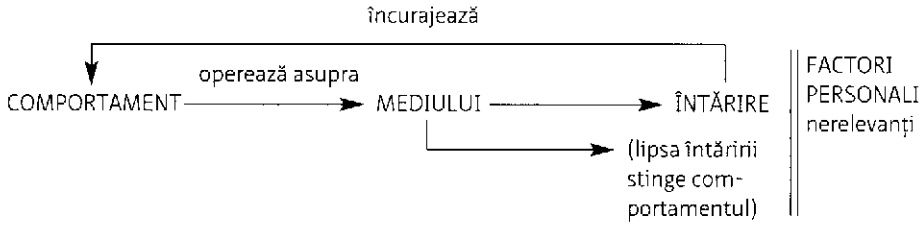
Încă o dată, două aspecte ale determinismului reciproc îl pot influența împreună pe un al treilea. Studenții care se așteaptă ca un curs să fie plictisitor (factor personal) nu se înscriu la el (comportament), ceea ce determină facultatea să anuleze cursul (efect asupra mediului înconjurător).

Ideea determinismului reciproc implică faptul că avem o oarecare libertate de acțiune. Însă numărul de opțiuni de care beneficiem este limitat de constrângeri exterioare (de exemplu, facultatea nu oferă cursul la care doriți să participați) și de incapacitatea sau lipsa noastră de disponibilitate de a ne comporta în anumite feluri. (Vezi Figura 16.1.)

Cauzele cognitive

Bandura este de acord cu Skinner că unele așa-zise cauze interne ale comportamentului reprezintă doar descrieri redundante. Dar, spre deosebire de Skinner, Bandura acceptă cu ușurință existența cogniților cauzale.

Dacă vă plimbați noaptea pe o stradă pustie a unui oraș cu o rată ridicată de infracționalitate, gândul de a vă întâlni cu un tâlhar v-ar putea provoca o angoasă puternică. Oamenii pot deveni furioși gândindu-se la insulte sau la nedreptăți suferite în trecut (proferate, de exemplu, de un șef sarcastic, care recurgea la critici injuste și distructive) sau pot fi excitați sexual din cauza unor fantasme erotice. Unii inovatori sau autori nepublicați depun atât de multe eforturi pentru a obține perfecțiunea, încât muncesc ani de zile pentru a-și atinge obiectivele, aceste autostimulente cognitive constituind un substitut pentru lipsa întăririi venite din



Determinismul reciproc (Bandura)

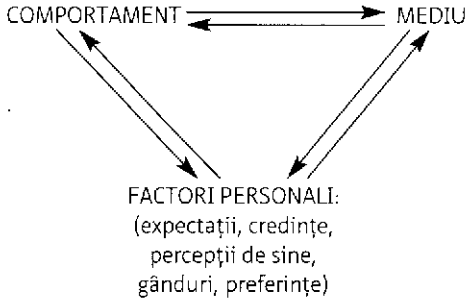


Figura 16.1. Comparație între condiționarea operantă skinneriană și determinismul reciproc al lui Bandura.

partea celorlalți. „Întrucât unele dintre cauzele interne invocate de teoreticieni de-a lungul anilor s-au dovedit a fi neîntemeiate, acest fapt nu justifică excluderea tuturor factorilor interni importanți din cercetarea științifică... [Există] tot mai multe dovezi potrivit cărora cogniția are o influență cauzală asupra comportamentului... [și că orice teorie care] neagă faptul că gândurile pot regla acțiunile nu este utilă pentru explicarea comportamentului uman complex" (Bandura, 1977a, p. 10; vezi și Bandura, 1969, pp. 49, 364; 1973, pp. 39–53; 1977a, pp. 2–3, 61, 68, 207–208).

Întărirea

Pavlov și Skinner ajung la concluzia potrivit căreia întărirea acționează fără știința noastră. Bandura nu este de acord și susține că trebuie să fim conștienți de procesul de întărire pentru ca el să fie eficient. În mod special, întărirea implică o modificare a anticipărilor noastre conștiente: suntem mai înclinați să avem anumite comportamente de la care *ne așteptăm* să aducă recompense și/sau să evite o pedeapsă:

> Noțiunea de „întărire a răspunsului" este, în cel mai bun caz, o metaforă... Rezultatele schimbă comportamentul ființelor umane în mare parte prin intervenția

> gândirii... [iar] consecințele produc în general o schimbare de mică amploare într-un comportament complex, atunci când nu există conștiința a ceea ce a fost întărit. Chiar dacă anumite răspunsuri au fost întărite pozitiv, [probabilitatea] lor nu va crește dacă indivizii cred, bazându-se pe alte surse, că aceleași acțiuni nu vor fi răsplătite și cu ocazii ulterioare. (Bandura, 1977a, pp. 18, 21; vezi și pp. 17–22, 67, 96–97, 109.)

Să presupunem că doriți să vă măriți nota la unul dintre cursuri, iar profesorul vă susține, cu condiția să realizați corect un proiect suplimentar. Munciți din greu la proiect, chiar dacă nu ați primit încă nicio întărire (exterioară), deoarece vă așteptați să obțineți o recompensă la final. După ce ați încheiat proiectul și ați primit nota pe care simțeați că o meritați, întrebați profesorul dacă vă puteți mări în continuare nota, muncind și mai mult. Totuși, profesorul vă răspunde că acest lucru nu este posibil decât o singură dată la cursul său. Nu veți face un alt proiect, chiar dacă v-a fost întărit comportamentul, întrucât nu vă așteptați ca realizarea unui al doilea proiect să fie, și ea, întărită.

Întărirea parțială produce o mai mare rezistență la stingere întrucât ne așteptăm ca eforturile noastre să fie în cele din urmă încununate de succes, ca în cazul jucătorului care continuă să alimenteze aparatul cu fise, în ciuda eșecurilor frecvente. Stimulii de întărire secundari, precum banii, aprobarea sau critica, sunt stimuli anteriori neutri, care ne așteptăm să fie asociați cu stimuli de întărire primari. Și temerile iraționale sunt dificil de eliminat întrucât nu le cunoaștem cauzele, ceea ce ne confirmă așteptarea potrivit căreia prejudiciul trebuie evitat și ne împiedică să învățăm că nu există pericol real. „Oamenii nu răspund pur și simpu la stimuli; ei îi interpretează" (Bandura, 1977a, p. 59; vezi și pp. 58–62, 102, 116).

Structura personalității

Pentru Bandura, constructele structurale abstracte au o valoare redusă. Însă el acordă o atenție deosebită căilor prin care ne reglăm și ne întărim comportamentul și efectelor autoeficacității percepute a individului.

Comportamentul autoîntărit

Potrivit lui Bandura, comportamentul nostru este influențat și de criterii învățate pe care le stabilim pentru noi înșine (**autoîntărire**). „Dacă acțiunile ar fi fost determinate numai de recompense și pedepse exterioare, oamenii s-ar fi comportat ca niște giruete, orientându-se mereu într-o altă direcție, pentru a se conforma influențelor de moment de care se lovesc... [În realitate, oamenii] stabilesc, de asemenea, anumite norme de comportament pentru ei înșiși și răspund propriilor acțiuni în modalități prin care se recompensează sau se pedepsesc" (Bandura, 1977a, pp. 128–129; vezi și Bandura, 1973, pp. 48–49; 1977a, pp. 130–158; 1978).

Scriitorii nu au nevoie de cineva care să plutească deasupra umerilor lor și să le întărească fiecare propoziție bine scrisă printr-o laudă (sau cu o bomboană). Ei sunt călăuziți de un etalon interior care hotărăște ce înseamnă o operă acceptabilă. Ei rescriu fiecare pagină de nenumărate ori până când acest criteriu este satisfăcut, stimulul de întărire fiind reprezentat, apoi, de sentimentul de mulțumire. Cu cât mai riguroase sunt etaloanele autorului, cu atât mai mult efort depune pentru revizuirea lucrării — probabil chiar făcând o muncă de editare mai aprofundată decât este necesar sau devenind atât de autocritic încât să fie incapabil să finalizeze manuscrisul.

Gândiți-vă încă o dată la exemplul în care vă îmbunătățiți nota la unul dintre cursuri. În timp ce lucrați la proiect nu primiți nicio întărire *exterioară*, de vreme ce profesorul nu vă oferă credite suplimentare (sau păreri) până când acesta nu este finalizat. Dar este probabil să vă întăriți singur comportamentul prin gânduri ca: „Am făcut o treabă foarte bună la capitolul acesta. Cred că profesorul meu va fi mulțumit". „Pagina asta nu este suficient de bună. Aș face mai bine s-o modific." „Îmi place ceea ce fac și cred că voi obține punctul suplimentar când voi preda lucrarea."

Unii indivizi par să fie ghidați exclusiv de norme proprii, cum a fost cazul lui Thomas More, care a preferat să fie decapitat decât să renunțe la credințele sale. Mai des totuși, normele proprii corespund normelor exterioare. „Indivizii care au o impresie atât de bună despre propriul comportament încât reacțiile colegilor lor nu au niciun efect sunt, într-adevăr, rari" (Bandura, 1977a, p. 149; vezi și pp. 153–155). Totuși, normele proprii și autoîntărirea joacă un rol important în determinarea comportamentului uman. „Comportamentul autorecompensat tinde să fie mai eficient menținut decât dacă ar fi fost întărit din exterior... Includerea proceselor de autoîntărire în teoria învățării crește în mare măsură puterea explicativă a principiilor întăririi aplicate funcționării umane" (Bandura, 1977a, p. 129, 144).

Autoeficacitatea percepută

Tindem să ne asumăm sarcini pe care ne considerăm capabili să le realizăm, dar evităm activități pe care le considerăm în afara capacităților noastre. Cu alte cuvinte, comportamentul nostru este influențat de măsura în care credem că putem întreprinde acțiunile cerute de o anumită situație (**autoeficacitatea** noastră **percepută**).

Autoeficacitatea percepută este strâns legată de stima de sine și de conceptul de sine rogersian. (Vezi Capitolul 9.) În timp ce stima de sine se referă la felul în care vă evaluați conceptul de sine, autoeficacitatea percepută reprezintă convingerea că puteți realiza un obiectiv personal prin propriile dumneavoastră eforturi. Dacă sunteți convins că puteți lua o notă maximă la un test bazat pe materialul din acest capitol, aveți o autoeficacitate percepută ridicată cu privire la această sarcină.

Autoeficacitata percepută *nu* înseamnă doar „a vorbi despre succes"; implică credințe fundamentale despre sine însuși. „A spune, pur și simplu, că cineva este capabil nu este în mod necesar autoconvingător. Credințele de autoeficacitate sunt produsul unui proces complex de autopersuasiune, care se bazează pe procesarea cognitivă a unor surse diverse de informații despre eficacitate" (Bandura, 1995, p. 11). La fel ca în teoria lui Kelly, autoeficacitatea percepută este determinată într-o mare măsură de interpretarea dată de dumneavoastră evenimentelor anterioare. Considerând că ați realizat o sarcină cu succes, este probabil să concludeți că puteți repeta performanța. După o serie de eșecuri, se poate prea bine să decideți că sarcina vă depășește abilitățile.

Oamenii cu o autoeficacitate percepută ridicată tind să-și stabilească obiective ridicate și sunt perseverenți atunci când întâlnesc obstacole sau blocaje. De exemplu,

SCURTĂ RECAPITULARE

Câțiva termeni importanți ai teoriei lui Bandura

Autoeficacitate percepută	Măsura în care o persoană consideră că poate manifesta comportamentele cerute de o anumită situație.
Autoîntărire	Stabilirea unor norme de comportament pentru noi înșine și lăudarea sau criticarea propriei persoane în funcție de acestea.
Determinism reciproc	Interrelația continuă dintre comportament, factori personali interiori (de exemplu, gânduri, credințe, așteptări) și influențe ale mediului, fiecare dintre aceștia putând fi cauza oricăruia dintre ceilalți doi.
Întărire	O creștere a frecvenței anumitor comportamente datorată așteptărilor ca ele să provoace obținerea unor recompense sau evitarea pedepsei.
Întărire indirectă	O creștere în frecvență a anumitor comportamente, ce apare ca rezultat al faptului de a-i fi văzut pe ceilalți recompensați pentru aceleași acțiuni (adică, prin învățare observațională).
Învățare observațională (modelare, învățare socială)	A învăța prin urmărirea comportamentului altor oameni și a consecințelor acestuia pentru ei. Întărirea nu este necesară pentru ca învățarea observațională să aibă loc; dar poate fi utilă concentrarea asupra modelului și amintirea informației relevante sau ar putea fi esențial ca subiectul să practice aspectele învățate.
Modelare	(1) Un sinonim pentru învățarea observațională. (2) O formă de terapie comportamentală în care clientul observă unul sau mai mulți oameni care demonstrează un comportament dezirabil sau eficace.
Pedeapsă indirectă	O scădere în frecvență a anumitor comportamente, ce apare ca rezultat al faptului de a-i fi văzut pe ceilalți pedepsiți pentru aceleași acțiuni (adică, prin învățare observațională).
Teoria social-cognitivă (teoria învățării sociale)	Numele dat de Bandura teoriei sale psihologice.

copiii cu o autoeficacitate percepută ridicată în privința rezultatelor școlare sunt mai înclinați să se angajeze în proiecte dificile, să-și ia notițe în clasă și să-și facă temele pentru acasă (Bandura și alții, 1996). Aceia cu o autoeficacitate percepută scăzută tind să-și vadă problemele mai dificile decât sunt în realitate și depun mai puține eforturi sau renunță complet în fața obstacolelor, întrucât ei își atribuie eșecul unei lipse fundamentale de abilități.

La fel ca stima de sine, autoeficacitatea percepută este multidimensională. Este posibil să vă percepeți performant în anumite domenii (precum studierea acestui curs sau munca dumneavoastră școlară în general), dar nu la fel de bun în alte domenii (un curs în fizică nucleară, o activitate socială sau sportivă). Astfel, Bandura se deosebește de Rogers, ajungând la concluzia că un singur concept de sine global *nu* este suficient pentru explicarea comportamentului uman. Maniera în care ne evaluăm pe noi înșine variază de la un domeniu la altul, iar acesta este unul dintre motivele pentru care se prea poate să ne comportăm diferit în situații diferite. (Vezi Bandura, 1977a; 1977b; 1981; 1982a; 1982b, 1986; 1995; 1997.)

După cum ar fi de așteptat în lumina principiului determinismului reciproc, influența exercitată de factorii personali (precum autoeficacitatea percepută) asupra comportamentului poate fi modificată de mediul înconjurător. Un conducător opresiv și autoritar poate descuraja chiar și eforturile acelora cu o autoeficacitate percepută ridicată, așa cum, de exemplu, un profesor dictatorial inhibă studenți capabili impunându-le multe cerințe neînsemnate și iritante, cu valoare educațională redusă.

Dezvoltarea personalității

Învățarea observațională (modelarea)

Spre deosebire de Skinner, Bandura susține că, pentru ca învățarea să aibă loc, nu este neapărat nevoie să se manifeste un comportament care să fie întărit. **Modelarea** (**învățarea observațională** sau **învățarea socială**) implică învățarea prin observarea comportamentului altor oameni și a consecințelor acestuia pentru ei și este responsabilă pentru marea majoritate a învățării umane.

Începătorul *nu* învață să conducă un automobil sau să realizeze o intervenție chirurgicală pe creier manifestând diverse comportamente aleatorii și întărindu-le negativ pe cele greșite prin carnagiul rezultat. El învață prin instruire și urmărindu-i pe ceilalți în timp ce duc la îndeplinire în mod corect această sarcină. Bandura susține că dacă porumbeii sau șobolanii din experimentele de condiționare operantă ale lui Skinner s-ar fi confruntat cu pericole precum înecul sau electrocutarea, ar fi ieșit la iveală limitările acestei forme de învățare. „Învățarea observațională este vitală atât pentru dezvoltare, cât și pentru supraviețuire. Întrucât greșelile pot produce consecințe costisitoare sau chiar fatale, perspectivele supraviețuirii ar fi, într-adevăr, reduse, dacă învățarea ar fi posibilă numai prin suportarea consecințelor încercării și erorii" (Bandura, 1977a, p. 12; vezi și Bandura, 1969; 1971, pp. 2–3; 1977, pp. 58, 91).

Într-un renumit experiment timpuriu, niște copii preșcolari au urmărit timp de 10 minute un adult care lovea cu mâinile și picioarele o păpușă Hopa-Mitică gonflabilă și o arunca prin cameră. Adultul striga chiar: „Trage-i una în nas! Lovește-l! Dă-i cu piciorul!". După aceea, copiilor le-au fost date câteva jucării ispititoare și au fost lăsați să se joace timp de câteva minute. Ei au fost frustrați apoi prin separarea de jucăriile atrăgătoare și duși în altă cameră, unde se aflau câteva jucării obișnuite și un Hopa-Mitică. Copiii care l-au urmărit pe adultul agresiv au fost mult mai înclinați să se comporte agresiv față de Hopa-Mitică decât copiii care au fost frustrați, dar nu au urmărit comportamentul agresiv (Bandura, 1969; Bandura și alții, 1961).

Într-un alt experiment, observatorii au învățat să se teamă de o sonerie, urmărind un model care se presupune că primea șocuri electrice dureroase imediat după ce o auzea. (Aceasta fusese doar o simulare, iar modelul un actor convingător — și nesupus niciunui șoc.) În mod similar, un copil învață tot atât sau chiar mai mult despre exprimarea furiei urmărind comportamentul părinților săi când sunt furioși decât din explicațiile lor verbale. Astfel, Bandura împărtășește convingerea anumitor teoreticieni (de exemplu, Fromm, Rogers) că distructivitatea umană se datorează în mod tipic învățării, în special învățării observaționale, și nu vreunui instinct înnăscut.

Comportamentul acceptabil din punct de vedere social este adesea învățat observând cum modele conformiste se înțeleg bine cu alții — ca în cazul proverbului „Când ești la Roma, fă ca romanii" (Bandura, 1977, pp. 87–88). Cei care îi văd pe ceilalți afișând un comportament curajos, plin de compasiune sau generos este mult mai probabil să se comporte în moduri similare. Și observarea părintelui de același sex facilitează dezvoltarea personală, ajutând un copil să învețe comportamentul așteptat de la un bărbat sau de la o femeie. Învățarea observațională (atât a comportamentelor dezirabile, cât și a celor indezirabile) este mult mai probabil să aibă loc dacă modelul este simpatizat și respectat de observator și acesta i se consideră asemănător. (Vezi Bandura, 1971, pp. 16–26; 1973; 1977, pp. 22–29, 55–67, 117–128, 151; Bandura & Walters, 1963.)

Învățarea observațională influențează și autoeficacitatea percepută. Copiii care își privesc camarazii reușind să ducă la bun sfârșit o sarcină este mai probabil să creadă că s-ar putea ca și ei să reușească în acea sarcină. Dimpotrivă, copiii care îi văd pe ceilalți eșuând este mult mai probabil să conchidă că nu pot face acel lucru și să refuze să-l încerce. Astfel, privind oameni asemănători lui care reușesc sau eșuează, observatorul își poate spori sau reduce autoeficacitatea percepută în privința sarcinii respective.

Procese ale învățării observaționale. Cum se desfășoară învățarea observațională? Bandura hotărăște că un rol vital este jucat de cogniție: ne imaginăm în aceeași situație și atrăgând consecințe similare. Învățarea observațională poate, prin urmare, să modifice eficiența anumitor stimuli de întărire, ca atunci când o sumă modestă de bani (sau o laudă) generează o schimbare nesemnificativă a comportamentului, deoarece un angajat prost plătit a văzut cum ceilalți muncitori primesc mult mai mult pentru aceleași răspunsuri.

După cum sugerează exemplul precedent, învățarea observațională implică mult mai mult decât simpla imitație; *nu* este vorba doar de „a repeta niște gesturi precum o maimuță". Noi formulăm reguli, concepte și concluzii pornind de la ceea ce observăm și putem aplica aceste deducții astfel încât să ajungem la un comportament înrudit, dar nu identic. De exemplu, oamenii care văd cum eroul dintr-un film sau serial de televiziune distruge „băieții răi" recurgând la acte de violență este puțin probabil să copieze acest comportament ieșind în stradă și împușcând pe cineva. Însă ei pot prea bine să conchidă că agresiunea este o metodă bună de a rezolva problemele și vor fi mai înclinați să insulte sau chiar să lovească pe cineva când se confruntă cu o frustrare, de exemplu, când sunt depășiți de o altă mașină pe banda rapidă de pe autostradă. (Vezi Bandura, 1991.)

Întărirea poate, de asemenea, juca un rol în cadrul învățării observaționale. Recompensarea unui model tinde să crească probabilitatea ca observatorul să se comporte în acest fel (**întărire indirectă**), în timp ce pedepsirea modelului face mai puțin probabilă imitarea acestuia (**pedeapsă indirectă**). Într-o variațiune a studiului cu păpușa Hopa-Mitică, copiii preșcolari au vizionat un film în care un adult agresa păpușa. În această versiune, adultul chiar lovea păpușa cu un ciocan, iar filmul avea trei finaluri diferite. Un grup de copii a văzut cum adultul este recompensat pentru comportamentul agresiv, un al doilea grup a văzut adultul pedepsit, iar un al treilea grup a văzut un final în care adultul nu era nici recompensat, nici pedepsit. Când copiii au fost lăsați, apoi, să se joace cu un Hopa-Mitică, aceia care au văzut modelul adult fiind recompensat au fost cel mai înclinați să atace păpușa, în timp ce aceia care au observat cum modelul este pedepsit au fost cel mai puțin înclinați să manifeste agresivitate. În mod similar, probabilitatea de apariție a unui comportament ilegal sau criminal crește atunci când îi observăm pe ceilalți manifestând astfel de comportamente fără să fie pedepsiți. Învățăm nu numai privind ce face un model, ci, de asemenea, observând consecințele comportamentului său.

Învățarea observațională se desfășoară, adesea, fără ca modelul sau participantul să fie întărit în comportamentul lui, precum în primul studiu cu păpușa Hopa-Mitică. Însă întărirea poate înlesni modificarea comportamentului, motivând participantul să acorde atenție și să-și amintească, sau poate fi necesară pentru ca participantul să pună în act răspunsurile învățate. (Vezi Bandura, 1971, pp. 16–26; 1977, pp. 22–29, 38, 88–90.)

Aplicații suplimentare ale teoriei lui Bandura

Psihopatologia

Bandura atribuie psihopatologia învățării greșite și anticipărilor incorecte ce rezultă de aici. Copiii pot manifesta comportamente patologice pentru că aceste acțiuni sunt întărite, ca atunci când un profesor bine intenționat dar nepriceput acordă atenție unei eleve timide numai când ea se separă de colegii ei de clasă și stă îmbufnată. Astfel, eleva învață să se aștepte ca izolarea de colegi și atitudinea îmbufnată să fie recompensate de preocuparea profesorului. Sau părinții își pot

învăța în mod necugetat copiii să fie deranjanți răspunzându-le numai la cerințele formulate pe un ton ridicat, așa cum a arătat și Skinner. Poate cea mai dureroasă dintre toate problemele este existența unui set de norme autoimpuse deosebit de severe și, de aici, a încercărilor de a evita vina sau pedepsele exterioare printr-o autocritică excesivă. „Nu este pedeapsă mai nimicitoare decât disprețul de sine... Linus, puștiul cu păturica sa nedespărțită din *Peanuts*[31], s-a referit și el la acest fenomen când a observat: «Nu există povară mai grea decât un mare potențial»" (Bandura, 1977, pp. 141, 154).

După cum sugerează ultimul exemplu, Bandura se deosebește de Skinner prin atribuirea unei considerabile importanțe cauzelor cognitive, interioare, ale tulburărilor psihice. „Multe disfuncționalități umane și chinurile provocate de ele provin din probleme ale gândirii. Aceasta deoarece, în gândurile lor, oamenii se opresc adesea asupra unor amintiri dureroase și asupra unor variante de viitor tulburătoare, inventate de ei... Ei se îndreaptă singuri spre disperare printr-o autoevaluare aspră... și adesea acționează pe baza neînțelegerilor care i-au dus în necaz" (Bandura, 1986, p. 515).

De exemplu, fobiile sunt legate de autoeficacitatea percepută și de expectații. Gândiți-vă la oamenii care au fobie de înălțimi mai mari de două etaje. Ei vor simți o anxietate și o excitație fiziologică reduse în fața amenințărilor pe care cred că le pot controla, precum balconul unei case particulare care se află în apropierea pământului. Însă, când sunt confruntați cu amenințări cărora nu cred că le pot face față (au o autoeficacitate percepută redusă), precum a se îndrepta spre un loc aflat în ultimul rând al unui stadion de fotbal, anxietatea și nivelul lor de excitație cresc în mod pronunțat. Aceasta duce la evitarea situației temute (de exemplu, nemaimergând niciodată la un meci de fotbal), ceea ce le confirmă așteptarea că prejudiciul trebuie evitat și îi împiedică să învețe că situația nu este periculoasă (vezi Bandura, 1995.)

Autoeficacitatea percepută redusă este, de asemenea, asociată cu depresia. Credința că nu aveți abilitatea de a atinge etaloanele pe care vi le-ați stabilit singuri poate determina, prea bine, apariția unor accese de depresie. Depresia poate rezulta, de asemenea, dintr-o incapacitate de a controla gândurile negative asociate („Nu reușesc să-mi ating potențialul și probabil că nu o voi putea face niciodată"). O persoană căreia îi lipsește autoeficacitatea percepută în domeniul social și care nu crede că poate lega relații și primi sprijinul necesar din partea celorlalți astfel încât să aibă o viață satisfăcătoare este, de asemenea, sortită depresiei (și tulburărilor somatice). „Sprijinul social nu este o entitate apărută din neant care așteaptă momentul să se interpună între oamenii hărțuiți și factorii de stres. Mai degrabă, oamenii trebuie să ia inițiativa și să găsească sau să creeze singuri relații suportive. Aceasta necesită un sentiment puternic de eficacitate socială" (Bandura, 1995, pp. 9–10).

[31] Benzi desenatedin anii 1940 și, mai târziu, film de desene animate. (*N.t.*)

Fundamentul teoretic. Indivizii cu tulburări psihice suferă de o problemă supărătoare: ei nu pot manifesta acele comportamente prin intermediul cărora se așteaptă să obțină recompense sau să evite pedepsele. Prin urmare, scopul principal al psihoterapeutului este acela de a ajuta clienții să învețe să creadă că pot atinge obiectivele dorite prin propriile lor eforturi. Această autoeficacitate percepută ridicată mărește probabilitatea ca un client să dea piept cu temerile iraționale, în loc de a le evita. Bandura este critic atât față de tehnica freudiană a „terapiei prin cuvânt", cât și față de terapia comportamentală, care este îndreptată exclusiv spre îndepărtarea simptomelor dureroase, și nu spre tratarea cogniților clientului:

> Cel mai mare beneficiu pe care îl pot aduce tratamentele psihologice nu sunt remediile specifice pentru probleme punctuale, ci instrumentele sociocognitive necesare pentru a gestiona eficient orice situație care poate apărea. În măsura în care tratamentul pregătește oamenii pentru a exercita o influență asupra evenimentelor din viața lor, acesta inițiază un proces continuu de schimbare autoreglatoare. (Bandura, 1997, p. 319.)

Prin urmare, Bandura pledează în favoarea unor metode de psihoterapie care implică executarea efectivă a sarcinilor temute sau descurajante (*control ghidat*). „Conversația nu este o modalitate deosebit de eficientă de a schimba comportamentul uman. Pentru a se schimba, oamenii au nevoie de experiențe de învățare corectoare... [Clienții] care persistă în executarea activităților [înspăimântătoare, dar lipsite de risc] vor obține experiențe corectoare care le vor întări în continuare simțul eficacității, eliminându-și, astfel, în cele din urmă, temerile și comportamentul defensiv. [Însă] cei care renunță prematur își vor menține mult timp expectațiile și temerile autodebilitante" (Bandura, 1977, pp. 78, 80; vezi și Bandura, 1969; 1977, pp. 5, 79–85). Bandura critică, de asemenea, și terapiile bazate pe *insight*, întrucât, asemenea lui Kelly, el crede că ideile clientului sunt mult prea des influențate de acea teorie a personalității la care aderă psihoterapeutul.

Tehnici terapeutice. Unui client care este prea anxios sau inabil pentru a adopta comportamentele dorite i se pot prezenta unul sau mai mulți oameni care să demonstreze aceste comportamente fie pe viu, fie filmați, clientul fiind rugat apoi să-i imite (tehnica **modelării**). Un copil care se teme de câini poate vedea și apoi imita un alt copil care mai întâi observă un câine de la distanță, apoi vine cumva mai aproape, apoi și mai aproape, pentru ca, în final, să mângâie câinele (o formă de „modelare treptată"). Sau un grup de copii gălăgioși poate viziona un film în care copiii cooperează unul cu altul și, eventual, să primească întărire pentru un comportament similar.

Potrivit lui Bandura, terapia care combină modelarea cu participarea dirijată este deosebit de eficientă pentru eliminarea temerilor iraționale și a inhibițiilor. „Prin această formă de tratament, clienții neputincioși își pierd temerile, devin

capabili să se angajeze în activități pe care anterior și le interziceau și manifestă atitudini mai favorabile față de lucruri de care erau dezgustați" (Bandura, 1977, p. 84).

Nu este în niciun caz un lucru rău pentru clienți să iasă din terapie cu un sentiment de autoeficacitate atât de ridicat încât să tindă să-și supraestimeze abilitățile. „Acesta este un beneficiu, și nu un defect caracterial care să fie eliminat. Dacă credințele eficace ar fi reflectat întotdeauna numai ce pot face oamenii, ei ar fi rămas cu încăpățânare fideli unei judecăți exagerat de conservatoare asupra capacităților lor" (Bandura, 1995, p. 12).

Psihoterapie și reformă socială. Fiind de acord cu alți câțiva teoreticieni ai personalității, Bandura recomandă cu tărie implementarea anumitor reforme sociale. El este foarte critic în privința mediatizării comportamentelor violente prin intermediul televiziunii și al altor mijloace cu o mare probabilitate de a servi drept modele (mai ales în cazul copiilor). El este în favoarea controlului exercitat, de exemplu, de o comisie finanțată din fonduri private care să încerce să îndrepte opinia publică împotriva violenței din mass-media, favorizând programele nonviolente și informative (precum bine-cunoscutul *Sesame Street*). (Vezi Bandura, 1973.) Bandura a asociat, de asemenea, autoeficacitatea percepută cu domenii precum comportamentul de grup și familial, metodele educaționale și dezvoltarea intelectuală, sănătatea fizică și boala, stresul, convingerile politice și schimbarea socială (1995; 1997).

Evaluarea teoriei

Critici și controverse

Bandura a fost criticat pentru ignorarea unor aspecte importante și complicate ale comportamentului uman precum conflictele, atât conștiente, cât și inconștiente, și pentru prejudecățile sale pronunțate împotriva psihanalizei. El acceptă cu prea mare ușurință rezultatele negative ale studiilor de laborator depășite și perimate întreprinse pe marginea mecanismelor de apărare și respinge valoarea dovezilor clinice fără a lua în considerare și cealaltă latură a problemei (Bandura, 1986, pp. 3–4). În plus, s-ar părea că există unele similitudini pronunțate (totuși în mare parte ignorate) între ideile lui Bandura și acelea ale celorlalți teoreticieni: accentul pus de Kelly asupra importanței interpretării mediului nostru și a așteptărilor și anticipărilor noastre; reliefarea de către Adler, Erikson, Fromm și May a sentimentului de control și a efectelor debilitante produse de sentimentele intense de lipsă de putere și de inferioritate; conceptul freudian de Supraeu excesiv de sever; și scoaterea în evidență de către Horney a disprețului de sine. Astfel, s-ar părea că Bandura s-a apropiat mai mult de teoria personalității decât indică scrierile sale.

Învățarea observațională și violența în mass-media. Incidente precum atacul armat de la Liceul Columbine au ridicat întrebări cu privire la efectele programelor de televiziune, filmelor și jocurilor video violente asupra comportamentului uman. Este dificil de dovedit că observarea unei acțiuni violente a determinat un comportament agresiv ulterior. Poate că ucigașii de la Columbine erau indivizi bolnavi, care, mai devreme sau mai târziu, ar fi adoptat acest comportament; puțini oameni care urmăresc filme și seriale violente trec ei înșiși la acțiuni similare. Cu toate acestea, peste 20 de ani de experimente de laborator și nu numai au confirmat convingerea lui Bandura privind importanța învățării observaționale: violența televizată are efecte negative puternice asupra comportamentului, credințelor și valorilor copiilor. (Vezi, de exemplu, Myers, 2006, pp. 344–346; Newman & Newman, 1999, pp. 241–242; Sternberg, 2001, pp. 471–472.)

După cum s-a discutat mai devreme în acest capitol, învățarea observațională implică mult mai mult decât simpla imitație; formulăm reguli, concepte și concluzii bazate pe ceea ce observăm. Copiii care sunt expuși unor episoade frecvente de violență televizată sunt mai înclinați să creadă că un comportament agresiv este o cale acceptabilă de rezolvare a conflictelor și să recurgă la un astfel de comportament sau să-l accepte în relațiile cu cei de-o vârstă. Întrucât actele de agresiune din mass-media depășesc de departe actele de iubire și de afecțiune, copiii care privesc mult la televizor sunt mai îngrijorați la gândul că pot deveni victima unei agresiuni și văd lumea ca pe un loc mai periculos. Pe parcursul primilor 18 ani de viață, majoritatea copiilor din Statele Unite petrec mai mult timp în fața televizorului decât la școală. Când eroul este recompensat sau are succes datorită acțiunilor sale violente, tendințele copiilor spre un comportament agresiv cresc și mai mult. Urmărirea violenței televizate sporește, de asemenea, excitația emoțională, care este probabil să afecteze în mod particular copiii ce au moștenit un temperament mai agresiv.

Adolescenții care petrec multe ore implicându-se în jocuri video violente tind să fie mai agresivi din punct de vedere fizic. Expunerea la violența din mass-media desensibilizează atât adulții, cât și copiii; devenim mai indiferenți la acțiunile efective de violență și tindem să le considerăm de la sine înțelese. („O altă crimă la domiciliu? Și ce?... Mă întreb dacă a câștigat echipa mea preferată.") Observarea cruzimii naște indiferență (Myers, 2006, p. 346).

Influența mass-mediei nu este în niciun caz complet negativă. Și aici, modelele pozitive au efecte pozitive. Programele de televiziune și filmele au modelat comportamente dezirabile din punct de vedere social precum promovarea valorilor vieții de familie, a nevoii de a munci din greu și de a se sacrifica pentru atingerea obiectivelor importante și a realizărilor minorităților, care ajută observatorii să depășească stereotipurile și prejudecățile sociale. Deși este mult prea ușor pentru critici să pună la îndoială cercetarea psihologică (care numai infailibilă nu este), efectele dăunătoare ale violenței din mass-media sunt clare și incontestabile — așa cum a susținut Bandura în ultimii 30 de ani.

Alte cercetări. Pe lângă propria cercetare amplă întreprinsă de Bandura, şi alţi oameni de ştiinţă au cercetat probleme înrudite cu ideile sale. Unele dintre studii vor fi prezentate la finalul acestui capitol, în secţiunea rezervată conceptelor psihologiei cognitive.

Contribuţii

Teoria învăţării sociale a fost lăudată pentru fundamentarea sa pe baza cercetărilor empirice, pentru încurajarea studiilor cu subiecţi umani, şi nu cu animale, pentru promulgarea unor noi forme semnificative de psihoterapie, precum modelarea, şi pentru înzestrarea behaviorismului cu o raţiune de a fi mai convingătoare decât aceea oferită de Skinner. Importanţa învăţării observaţionale este neîndoielnică şi avertismentele lui Bandura referitoare la pericolele violenţei din mass-media au fost susţinute de vaste cercetări. Autoeficacitatea percepută are efecte semnificative asupra comportamentului uman şi a constituit, de asemenea, subiectul unui volum considerabil de cercetări psihologice.

Bandura a adus contribuţii majore cunoaşterii noastre. Într-o recentă trecere în revistă a psihologilor eminenţi ai secolului XX, Bandura s-a situat pe locul patru — fiind devansat doar de Skinner, Freud şi Jean Piaget (conform APA Monitor, 2002).

Propuneri de lectură

O discuţie mai detaliată a opiniilor lui Bandura poate fi găsită în *Social Learning Theory* (*Teoria învăţării sociale*) (1977) şi în lucrarea, mai degrabă aridă şi tehnică, *Social Foundations of Thought and Action* (*Bazele sociale ale gândirii şi acţiunii*) (1986), în timp ce o comparaţie a diverselor explicaţii alternative date modelării este prezentată în *Psychological Modeling: Conflicting Theories* (*Modelarea psihologică: Teorii conflictuale*) (1971). Pe lângă acestea, Bandura a scris o analiză a agresivităţii din punctul de vedere al învăţării sociale (1973). Pentru ideile lui Bandura despre autoeficacitatea percepută puteţi consulta *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (*Autoeficacitatea: exersarea controlului*) (1997).

Alte concepte ale psihologiei cognitive

Psihologia cognitivă este extrem de populară. Există un volum important de cercetări asupra cogniţiei, ca şi cursuri pentru facultate şi manuale dedicate exclusiv psihologiei cognitive (de exemplu, Manktelow, 1999; Sternberg, 1999; Sternberg & Ben-Zeev, 2001). Majoritatea acestor cercetări se referă la alte domenii decât la personalitate, iar linia de demarcaţie între psihologia cognitivă şi alte perspective (de exemplu, teoria trăsăturilor, teoria umanistă) nu este întotdeauna clară. Totuşi, haideţi să încercăm să construim un pod între teorie şi cercetare, examinând pe scurt câteva constructe importante care implică gândirea, convingerile şi expectaţiile.

Stima de sine. După cum am observat în Capitolul 9, stima de sine se referă la maniera în care vă evaluați conceptul de sine. Este similară autoeficacității percepute atât în privința definiției, cât și a rezultatelor cercetării: cei care au o stimă de sine ridicată și cei care au o autoeficacitate percepută ridicată își propun scopuri mai provocatoare și sunt mai persistenți când se confruntă cu obstacole sau cu deziluzii. Cei care au o stimă de sine redusă și cei care au o autoeficacitate percepută redusă depun mai puține eforturi sau renunță în fața adversității, întrucât își atribuie eșecurile unei lipse fundamentale de abilitate (similară complexului de inferioritate adlerian). De asemenea, atât stima de sine, cât și eficacitatea percepută sunt multidimensionale. Astfel, autoevaluările pot fi ridicate în privința unui anumit curs sau a activității școlare în general, dar scăzute în ceea ce privește performanța la fotbal sau în relațiile sociale (ori viceversa). Stima de sine și autoeficacitatea percepută se bazează pe cogniții și convingeri: comportamentul nu îți este influențat de cât de bun (sau rău) ești în realitate, ci de cât de bun (sau rău) *te gândești* că ești.

Neajutorarea învățată. Neajutorarea învățată reprezintă convingerea potrivit căreia comportamentul individului nu va avea niciun efect asupra mediului înconjurător. Această lipsă de control percepută poate să nu corespundă realității și este în mod tipic învățată în urma unor pedepse repetate, pe care individul nu le-a putut evita.

Într-un vestit experiment, niște câini erau ținuți într-un harnașament și le era administrată o serie de șocuri electrice dureroase. Când au fost plasați într-o situație în care puteau scăpa de șocuri prin simpla săritură peste un obstacol, s-au ghemuit fără speranță într-un colț al camerei și au refuzat să se miște. Întrucât nu fuseseră capabili să scape de șocurile anterioare, ei „au învățat" că sunt neajutorați. (Vezi Seligman, 1975; Seligman, *Optimismul se învață.*)

În a doua parte a experimentului, câinii *nu* erau neajutorați; ei erau absolut capabili să sară peste obstacol. Dar ei *credeau* că sunt neajutorați, iar aceste cogniții le-au determinat comportamentul. În mod similar, copiii răsfățați de părinții lor (și care pot fi destul de capabili) învață să creadă că nu-și pot rezolva problemele prin propriile eforturi, ceea ce are un efect negativ puternic asupra comportamentului lor. (Vezi Capitolul 4.)

Locusul de control. Locusul de control (locul controlului) este o trăsătură bazată pe cogniții. Unii oameni cred că obținerea recompenselor și evitarea pedepsei se află în principal în puterea lor și ține de comportamentul lor (**locus de control intern**). Alții se așteaptă ca experiențele lor bune și rele să fie provocate în mare parte de întâmplare, soartă și de acțiunile altor oameni (**locus de control extern**).

Dacă locusul dumneavoastră de control este în general intern, este probabil să fiți de acord cu afirmații precum „Necazurile oamenilor se datorează propriilor lor greșeli" și „Există o legătură directă între efortul pe care îl depun studiind și

notele pe care le obțin". Dacă, în schimb, locusul dumneavoastră de control este în general extern, este probabil să preferați afirmații precum „În viață, multe dintre lucrurile bune și rele se datorează norocului" și „Sistemul de notare din școala mea este adesea nedrept, dar nu pot face nimic în această privință". La fel ca în cazul oricărei alte trăsături, locusul de control este o variabilă continuă; scorul unei persoane se poate afla oriunde de-a lungul scalei, de la puternic intern la puternic extern. La fel ca stima de sine și autoeficacitatea percepută, locusul de control este multidimensional: puteți percepe că dețineți mai mult control în în munca școlară și mai puțin în viața socială (sau viceversa) sau că aveți un mai mare control asupra notelor și vieții sociale, dar mai puțin asupra sistemului de guvernare. (Vezi, Rotter, 1966; Paulhus, 1983.)

Locusul de control are importante consecințe asupra comportamentului. Deși relația dintre locusul de control și sănătatea mentală este departe de a fi perfectă, aceia care au un loc de control mai degrabă intern tind să fie mai sănătoși din punct de vedere psihic, să facă mai bine față crizelor personale, sunt mai satisfăcuți cu propriile vieți și au o stimă de sine mai ridicată, în timp ce persoanele mai depresive și mai anxioase tind să aibă un locus de control extern. Încă o dată, cognițiile — adică, măsura în care *gândiți/credeți* că dețineți controlul asupra recompenselor și pedepselor primite — vă determină comportamentul.

Viața fericită. Un domeniu relativ nou, *psihologia pozitivă*, se ocupă cu studiul funcționării umane optime. Precum opera lui Maslow și în contrast cu accentul pus de Freud asupra psihopatologiei, psihologia pozitivă studiază ce au oamenii mai bun de oferit pentru a descoperi și a promova condițiile în care oamenii și societățile vor prospera.

Psihologia pozitivă nu este același lucru cu psihologia umanistă. Psihologia umanistă a căutat să îmbunătățească tratamentul clienților suferind de tulburări psihice, născocind metode complet diferite de psihanaliza freudiană, în timp ce psihologia pozitivă se concentrează asupra studiului persoanelor (și instituțiilor) sănătoase. Psihologia umanistă se ocupă de constructul abstract și nemăsurabil al naturii umane, care se presupune că este în întregime bun, în timp ce psihologia pozitivă investighează anumite domenii care pot fi măsurate și studiate prin cercetare psihologică.

Unele dintre descoperirile psihologiei pozitive se referă la cogniții și personalitate. Kelly și Bandura susțin că fericirea noastră generală în viață depinde într-o mare măsură de cum interpretăm și evaluăm ce ni se întâmplă, și nu de evenimentele înseși. De fapt, majoritatea oamenilor sunt atât de fericiți pe cât hotărăsc să fie (Lyubomirsky, 2001).

Constructe referitoare la învățare și percepție

Schemele. O schemă este un cadru mental de organizare și interpretare a informației. Acest construct a fost creat de psihologul elvețian Jean Piaget pentru a explica dezvoltarea proceselor cognitive ale copiilor pe măsura creșterii acestora.

De exemplu, o fetiță poate avea o schemă a „oamenilor în uniformă". Când vede polițiști și pompieri, ea poate să tragă concluzia greșită că ei fac același lucru, deoarece amândurora li se potrivește (sunt asimilați de) această schemă. Pe măsură ce crește, ea învață să-și modifice cognițiile formând două noi scheme: „oameni în uniforme care sting focuri" și „oameni în uniforme care arestează infractori". Iar schemele sale vor continua să sufere schimbări (acomodări), schema „oameni care arestează infractori" lărgindu-se, de exemplu, cu „oameni care acordă amenzi în trafic".

Unele scheme sunt legate de personalitate. Să presupunem că o femeie foarte preocupată de faptul că este supraponderală își face noi cunoștințe la o petrecere. Ea observă imediat cât de slabe sunt cele mai multe dintre ele, se simte neatractivă prin comparație, murmură un cuvânt sau două și pleacă devreme. Un preot care intenționează să-și sporească numărul enoriașilor vede aceleași cunoștințe ca pe niște potențiali noi membri ai congregației sale, nu acordă nicio atenție greutății lor și le implică într-o conversație pasionată despre interesul lor într-ale religiei. Femeia este nesociabilă și defensivă, iar preotul este sociabil și prietenos întrucât ei folosesc cadre diferite de procesare a informației: o schemă se concentrează asupra greutății, cealaltă asupra calității de membru al parohiei. După cum a observat Kelly, dacă știm cum interpretează o persoană evenimentele, îi înțelegem și îi anticipăm mai bine comportamentul.

SCURTĂ RECAPITULARE

Alte concepte ale psihologiei cognitive

Euristica disponibilității	A lua o decizie, chiar dacă nu neapărat cea corectă, considerând primul exemplu relevant care apare în minte.
Locus de control extern	Măsura în care un individ crede că obținerea recompenselor și evitarea pedepsei se datorează întâmplării, sorții și acțiunilor altor oameni.
Locus de control intern	Măsura în care un individ crede că obținerea recompenselor și evitarea pedepsei se află în propria putere și depind de propriul comportament.
Neajutorare învățată	Credința că propriul comportament nu va avea niciun efect asupra mediului înconjurător; sentimentul lipsei de control care poate să nu corespundă realității și care provine adesea din pedepse repetate, pe care individul nu le-a putut evita.
Predispoziție mentală	Tendința de a aborda o problemă doar într-un singur mod, nu necesar cel mai bun, deoarece această metodă a avut succes în trecut.
Predispoziție perceptivă	Predispoziția de a percepe evenimentele într-un sens mai degrabă decât în altul.
Rigiditate funcțională	A percepe un obiect ca și cum ar avea un singur scop; a fi incapabil să percepi un obiect în maniere inedite, care vor rezolva o problemă.
Schemă	Un cadru mental de organizare și interpretare a informației.

Predispoziția perceptivă. **Predispoziția perceptivă** este o tendință de a percepe evenimentele într-un sens, și nu în altul. Să presupunem că pe cer sunt niște obiecte ovale de culoare albă care par să aibă cute și compartimente. Un fanatic al literaturii științifico-fantastice, care deține o schemă de interpretare a evenimentelor drept „extraterestre", poate fi convins că aceste obiecte sunt farfurii zburătoare. Un sceptic, care nu crede în existența vieții pe alte planete și ale cărui scheme interpretează evenimentele mai conservator, poate fi tot atât de sigur că sunt numai niște nori. Ceea ce credem influențează ceea ce percepem — precum și trăsături de personalitate precum încăpățânarea și conservatorismul.

Constructe referitoare la rezolvarea problemelor și luarea deciziilor

Predispoziția mentală. **Predispoziția mentală** se referă la tendința de a aborda o problemă într-un singur mod, nu neapărat cel mai bun, întrucât această metodă s-a dovedit a avea succes în trecut.

Să presupunem că drumul zilnic către serviciu al unui șofer implică efectuarea unui viraj la stânga agasant. Nu există prioritate spre stânga, doar una sau două mașini pot trece de semafor înainte de a deveni din nou galben, iar culoarea roșie a semaforului durează mult. Astfel încât poate dura 10 sau 15 minute până când șoferul trece de acest viraj. Zi de zi, el așteaptă în spatele unui lung șir de mașini pe banda pentru stânga, bombănind la adresa soluțiilor ineficiente de trafic din orașul său. Un plan mai bun ar fi fost să rămână pe banda din dreapta, să depășească strada pe care dorea să întoarcă și să facă trei viraje la dreapta, care l-ar fi putut duce în direcția dorită într-un minut sau două. Însă el nu ia în considerare această posibilitate, întrucât predispoziția sa mentală îi spune că singurul loc de unde se poate face un viraj la stânga este banda din stânga, iar el reușește, în cele din urmă, să ajungă la slujbă procedând astfel. Predispozițiile mentale de acest gen reprezintă aspecte ale cogniției (modul în care cineva interpretează o situație) și sunt asociate cu trăsături de personalitate precum încăpățânarea și creativitatea (sau cu lipsa acestora).

Rigiditatea funcțională. **Rigiditatea funcțională** implică perceperea unui obiect ca și cum ar avea un singur scop. Precum predispozițiile mentale, rigiditatea funcțională ne poate împiedica să găsim soluția optimă a unei probleme (sau oricare altă soluție alternativă).

Să presupunem că, aflându-vă la pescuit, v-ați dat seama că ați făcut cea mai gravă eroare: în loc să vă luați cutia cu scule de pescuit, v-ați luat cutia cu instrumente pentru cusut. Dacă percepeți un ac doar ca pe un instrument de cusut haine, această imobilitate funcțională vă va determina să renunțați și să plecați acasă. Însă dacă sunteți suficient de creativi pentru a vă da seama că acul poate fi folosit ca un cârlig, îl veți îndoi, veți folosi ața ca pe o undiță, veți confecționa o momeală din niște ace strălucitor colorate și veți aștepta să vedeți dacă echipamentul dumneavoastră artizanal de pescuit poate agăța un pește sau doi.

Euristica disponibilității. O modalitate de a lua o decizie, deși în niciun caz cea mai bună, este de a te gândi la un exemplu relevant, care îți vine cu ușurință în minte (**euristica disponibilității**). Să presupunem că, numai cu câteva zile în urmă, un avion cu reacție s-a prăbușit și s-au pierdut multe vieți. Sunteți foarte conștient de această tragedie, întrucât a fost prezentată de televiziune, iar epava și flăcările vă sunt proaspete în minte. Două săptămâni mai târziu trebuie să faceți o călătorie la 1 600 de kilometri și doriți să alegeți cea mai sigură metodă de deplasare. Întrucât amintirea dezastrului aviatic vă este atât de vie, decideți, în mod incorect, că șofatul este o metodă mai sigură decât zburatul și vă supuneți unui pericol mai mare luând mașina în loc să faceți o rezervare la avion.

Predispozițiile mentale, rigiditatea funcțională și euristica disponibilității utilizează cogniții. Șoferul *gândește/crede* că singura modalitate de a o lua la stânga este de a te încadra pe banda pentru stânga, pescarul *gândește/crede* că peștele se poate prinde numai cu un băț și cu un mosor, potențialul călător *gândește/crede* că zborul este nesigur din cauza accidentului pe care și-l amintește cu ușurință. Toate acestea reprezintă inversul principiului constructului alternativ al lui Kelly. Adică, ne împiedică să interpretăm evenimentele în sensuri diferite. Și ilustrează afirmația lui Bandura potrivit căreia noi nu trăim pasiv situațiile sau evenimentele vieții, ci interpretăm și evaluăm ce ni se întâmplă, iar comportamentul ne este determinat de aceste gânduri, așteptări și convingeri.

Evaluarea teoriei

Psihologia cognitivă are multe aplicații importante. Cu toate acestea, ea se ocupă de un singur aspect al funcționării umane. Comportamentul înseamnă considerabil mai mult decât a gândi și a interpreta. Pentru a obține o adevărată înțelegere a personalității, este esențial, de asemenea, să fie luate în considerare perspectivele pe care le-am discutat în paginile precedente.

Recapitulare

1. **NATURA FUNDAMENTALĂ A FIINȚELOR UMANE.** Bandura este foarte critic la adresa comportamentalismului skinnerian. El susține că funcționarea psihologică implică o interrelaționare reciprocă permanentă între comportament, influențele mediului și factorii personali interni (printre care așteptări, credințe, gânduri, preferințe și autopercepții). El acceptă existența cauzelor cognitive și explică întărirea prin așteptarea noastră ca anumite comportamente să aducă recompense sau să evite pedepse.
2. **STRUCTURA PERSONALITĂȚII.** Bandura conchide că suntem capabili să stabilim norme comportamentale pentru noi înșine și ne lăudăm sau ne criticăm în funcție de acestea. Comportamentul autoîntărit tinde să fie menținut mai eficient decât dacă ar fi fost întărit din exterior. Comportamentul nostru este afectat, de asemenea, de felul în care ne percepem eficacitatea potențială în situații clar definite (autoeficacitate percepută). Cu cât este mai

mare autoeficacitatea noastră percepută, cu atât suntem mai înclinați să încercăm să rezolvăm sarcina și să insistăm atunci când întâmpinăm obstacole.

3. **DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII**. Cea mai mare parte a învățării umane se produce prin învățare observațională (învățare socială, modelare), și nu prin oferirea unui răspuns și întărirea acestuia. Învățarea observațională implică mult mai mult decât imitația; noi formulăm reguli, concepte și concluzii bazate pe ceea ce observăm și putem aplica aceste inferențe astfel încât să ducă la un comportament asemănător, dar nu identic. Bandura consideră că agresivitatea și distructivitatea se datorează în principal învățării observaționale, nu vreunui instinct înnăscut, și se opune cu tărie violenței din mass-media.
4. **APLICAȚII SUPLIMENTARE**. Bandura atribuie psihopatologia unei învățări defectuoase, precum și cogniților și anticipărilor ce rezultă din aceasta. Comportamentele defensive servesc la confirmarea predicției potrivit căreia este necesară evitarea prejudiciului și împiedică dezvățarea de expectațiilor temătoare și pesimiste. Prin urmare, el pledează pentru utilizarea procedurilor prin care clientul își sporește autoeficacitatea percepută realizând sarcina de care se teme.
5. **EVALUAREA**. Bandura a fost criticat pentru ignorarea unor aspecte importante, precum conflictele conștiente și inconștiente, ignorarea similitudinilor dintre constructele sale și acelea ale teoreticienilor personalității și pentru prejudecățile excesive în ceea ce privește psihanaliza. I-a fost recunoscut meritul de a-și fi fundamentat munca pe cercetarea empirică, de a fi încurajat studiile cu subiecți umani în detrimentul celor cu animale, de a fi atras atenția asupra importanței învățării observaționale și a autoeficacității percepute și de a fi înzestrat behaviorismul cu o rațiune de a fi mai convingătoare decât aceea oferită de predecesorii săi. Într-un studiu recent, Bandura a fost clasat printre primii cinci cei mai eminenți psihologi ai secolului XX.
6. **ALTE CONCEPTE ALE PSIHOLOGIEI COGNITIVE**. Există o multitudine de studii în domeniul psihologiei cognitive. Printre constructele și aspectele relevante în privința personalității se regăsesc neajutorarea învățată, locus-ul de control intern și extern, cauzele fericirii, schemele, predispoziția perceptuală și cea mentală, rigiditatea funcțională și euristica disponibilității.

Întrebări pentru studiu

Partea I. Întrebări

1. Trebuie să susțineți un examen având drept subiect materialul acestui capitol. Pornind de la această idee, ilustrați fiecare dintre următoarele aspecte ale determinismului reciproc: (a) Mediul înconjurător influențează comportamentul. (b) Comportamentul influențează mediul înconjurător. (c) Factorii personali influențează comportamentul. (d) Comportamentul influențează factorii personali. (e) Factorii personali influențează mediul înconjurător. (f) Mediul înconjurător influențează factorii personali.

2. Spre deosebire de Skinner, pentru Bandura cogniţiile reprezintă cauze valide ale comportamentului. Daţi un exemplu pentru a ilustra fiecare dintre următoarele afirmaţii: (a) A te gândi la un eveniment în feluri diferite poate determina comportamente diferite. (b) Numai gândurile pot determina o persoană să devină mânioasă sau deprimată.
3. Daţi un exemplu care să susţină următoarele afirmaţii ale lui Bandura: (a) Eficacitatea unui stimul de întărire depinde de expectaţiile noastre conştiente. (b) Învăţarea observaţională poate modifica eficacitatea unui stimul de întărire.
4. (a) Daţi un exemplu care să susţină afirmaţia lui Bandura conform căreia autoîntărirea are o influenţă puternică asupra comportamentului. (b) Potrivit lui Bandura, normele personale au legătură, de obicei, cu normele exterioare. Este aceasta o atitudine înţeleaptă sau normele unei persoane ar trebui să fie complet independente de influenţele mediului?
5. Gândiţi-vă la istoricul de caz din Anexă. Autoeficacitatea percepută a bărbatului respectiv este ridicată sau scăzută? Cum îi afectează aceasta comportamentul?
6. Daţi un exemplu care să ilustreze fiecare dintre următoarele situaţii: (a) învăţarea observaţională este necesară întrucât învăţarea skinneriană prin încercare şi eroare ar fi prea periculoasă; (b) învăţarea observaţională în clasă; (c) învăţarea observaţională în sport; (d) cum duce învăţarea observaţională în societatea noastră la un comportament mai violent.
7. (a) Bandura este de părere că autoeficacitatea percepută redusă poate genera anxietate şi depresie. Este această idee susţinută de cazul descris în Anexă? (b) Ce gen de psihoterapie ar recomanda Bandura pentru acest bărbat?
8. Cum aţi evalua bărbatul al cărui caz este descris în Anexă la fiecare dintre următoarele: (a) neajutorare învăţată; (b) locus de control?
9. Folosiţi istoricul de caz din Anexă pentru a ilustra fiecare dintre următoarele situaţii: (a) O schemă pe care acest bărbat ar folosi-o la o petrecere. (b) Predispoziţia sa perceptivă în momentul în care întâlneşte alţi oameni. (c) Predispoziţia sa mentală în momentul în care se confruntă cu problemele sale sociale. (d) Euristica disponibilităţii când hotărăşte să invite o fată la o întâlnire.
10. Un terorist aruncă în aer o clădire dintr-o ţară străină detestată. Cum ar explica Bandura comportamentul teroristului?
11. Cum aţi putea utiliza ideile lui Bandura pentru a lua decizii mai bune şi a trăi o viaţă mai împlinită?

Partea a II-a. Comentarii şi sugestii

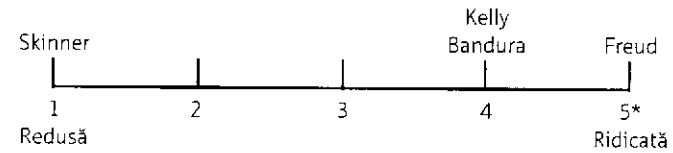
1. (a) Veniţi la examen deoarece profesorul v-a cerut să participaţi. (b) Întrucât mulţi studenţi au rezultate slabe la examen, profesorul programează prelegeri suplimentare asupra acestui subiect şi un examen suplimentar. (c) Vă gândiţi că examenul va fi dificil, astfel încât studiaţi mai sârguincios. (d) După mult studiu, deveniţi mai încrezător în propria persoană şi aveţi convingerea că veţi reuşi la examen. (e) Mulţi studenţi au crezut, în mod eronat, că examenul va

fi mai ușor (și nu și-au dat toată silința pentru a studia), astfel încât au avut rezultate atât de slabe, încât profesorul a programat prelegeri suplimentare. (f) Prelegerile suplimentare sunt atât de bine realizate, încât acum studenții cred că înțeleg materialul și se simt mai atrași de el.

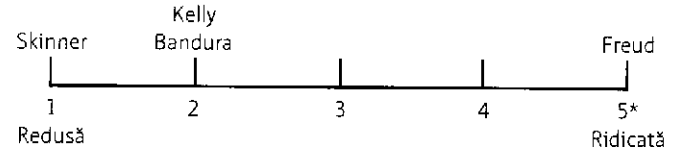
2. (a) Vezi Capitolul 15, întrebarea 5a. Un al doilea exemplu: convingerea că un examen care urmează să fie susținut va fi dificil este probabil să determine un studiu mai intens decât dacă examenul este considerat ușor. (b) Vezi Capitolul 14, întrebarea 6. Gândiți-vă, de asemenea, la un pacient aflat în psihoterapie, care intră tăcut în cabinet, se gândește la un subiect important dar supărător, se emoționează și izbucnește în lacrimi (ceea ce poate fi chiar necesar pentru ca terapia să aibă succes).
3. (a) Un bărbat promite unor tineri că „îi va plăti bine" dacă îndepărtează zăpada de pe aleea sa. Lipsiți de înțelepciune, ei nu negociază o anumită sumă. Primul băiat se așteaptă să primească 5 dolari, dar al doilea băiat se așteaptă să primească 20 de dolari. După ce au terminat, bărbatul le dă fiecăruia 10 dolari. Suma stimulului de întărire este identică, însă efectele sale asupra fiecărui băiat sunt diferite, datorită expectațiilor avute. (b) Un sportiv profesionist este destul de fericit cu venitul său de două milioane de dolari pe an până când află că doi coechipieri, a căror performanță o consideră inferioară, câștigă cinci milioane de dolari pe an. El devine extrem de nefericit, îmbufnat și suportă situația timp de jumătate de sezon. Stimulul de întărire (salariul său) nu s-a schimbat, dar efectul său da, datorită învățării observaționale.
4. (a) Durează șase luni să pregătesc ediția a șaptea, revizuită, a acestui manual. În această perioadă, nu primesc niciun stimul de întărire exterior. Mă motivez singur spunându-mi unde am făcut bine și unde este nevoie să aduc modificări suplimentare. (b) Vezi Capitolul 5, întrebarea 5 și Capitolul 9, întrebarea 4.
5. Amintiți-vă că autoeficacitatea percepută este multidimensională și fiți atenți să evitați răspunsurile ultrasimplificate. El este un student bun și are o autoeficacitate percepută ridicată în privința performanței școlare, însă autoeficacitatea sa percepută este foarte scăzută în ceea ce privește situațiile sociale și relațiile personale. El își dă toată silința la facultate deoarece se așteaptă să aibă rezultate bune (și are), însă renunță foarte ușor în situații sociale deoarece se așteaptă să eșueze (și așa se întâmplă).
6. (a) Gândiți-vă cum ar fi să deveniți neurochirurg sau să învățați să pilotați un avion. (b) Un student tăcut, care dorește să obțină o notă mai mare, observă că profesorului pare să-i placă studenții activi, astfel încât studentul ridică mâna și pune mai des întrebări. La alt curs, studentul observă că profesorului nu-i place să fie întrerupt, astfel încât, în această situație, rămâne tăcut. (c) Un nou-venit în echipa de fotbal vede cum antrenorul țipă la un coechipier, deoarece acesta nu își dă toată silința. Deși este obosit, el depune un efort mai mare pentru a evita o critică similară. (d) Gândiți-vă la discuția din acest capitol referitoare la violența din mass-media.
7. (a) Da. El este deosebit de anxios în situațiile sociale datorită incapacității sale de a le face față și deprimat deoarece nu poate obține dragoste și afecțiune.

(b) O terapie prin care își îmbunătățește autoeficacitatea percepută, exersând efectiv comportamentele sociale pe care crede că nu le poate manifesta eficient.

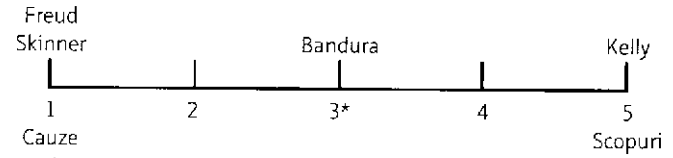
8. Încă o dată, depinde de situație. Neajutorarea sa învățată este ridicată în situații sociale, dar nu și în clasă. Locusul său de control este extern, cu un nivel ridicat în situații sociale, întrucât știe că este incapabil să reușească dacă nu i se face cuiva milă de el; totuși, la clasă, are un locus de control intern ridicat.
9. (a) El se așteaptă să nu fie plăcut de oameni, deoarece este emotiv și nesigur, astfel încât observă imediat cât de calmi și de echilibrați sunt ceilalți. Astfel, devine și mai anxios și nu se interesează de ceilalți. (b) Întrucât se așteaptă ca oamenii să-l displacă, el este predispus să le perceapă expresia facială drept negativă. (c) El abordează cu consecvență problemele sale sociale într-un singur fel, evitând majoritatea oamenilor, deoarece, reducându-i-se anxietatea în trecut procedând astfel, este convins că aceasta este singura modalitate prin care își poate obține liniștea. (d) El are amintirea vie a unei ieșiri recente în care s-a făcut de râs, astfel încât hotărăște să nu mai invite pe altcineva. El nu realizează că următoarea fată pe care o va invita îl poate ajuta să aibă un comportament mai adecvat, fiind mai înțelegătoare sau mai compatibilă cu el.
10. Ar atribui Bandura comportamentul teroristului unui instinct nepermis? De ce nu? Cum ar fi putut învățarea observațională să influențeze comportamentul teroristului? Cum ar fi putut autoeficacitatea percepută să influențeze comportamentul teroristului? Poate fi schimbat comportamentul teroristului prin învățare observațională sau prin modificarea autoeficacității sale percepute în anumite domenii?
11. Vezi Capitolul 17.



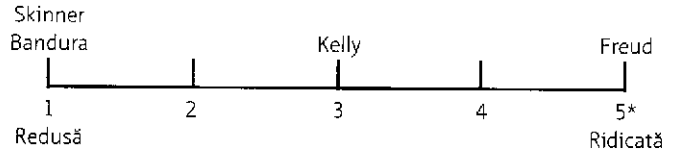
IMPORTANȚA CAUZELOR INTERNE
ALE COMPORTAMENTULUI



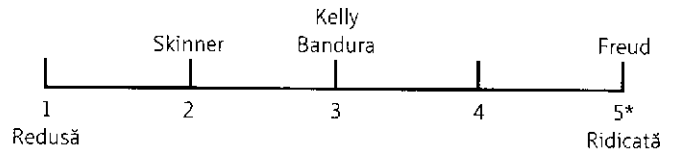
IMPORTANȚA PROCESELOR INCONȘTIENTE



IMPORTANȚA CAUZELOR ANTERIOARE
COMPARATIV CU ACEEA A SCOPURILOR VIITOARE



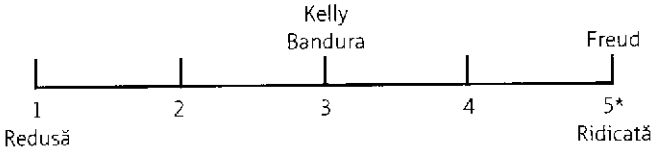
IMPORTANȚA CONFLICTELOR INTRAPSIHICE



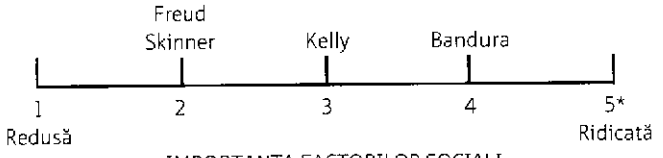
IMPORTANȚA ANGOASEI

Notă: Aceste scale reprezintă doar valori aproximative, fiind proiectate pentru a facilita comparațiile între teoreticieni, și nu ca măsuri matematice precise. Ele reflectă opiniile mele; alții ar putea să nu fie de acord cu această clasificare în anumite cazuri. Pentru aceia care ar putea fi interesați, poziția mea referitoare la fiecare aspect este reprezentată printr-un asterisc.

IMPORTANȚA MECANISMELOR DE APĂRARE
(ȘI AUTODECEPȚIONĂRII)

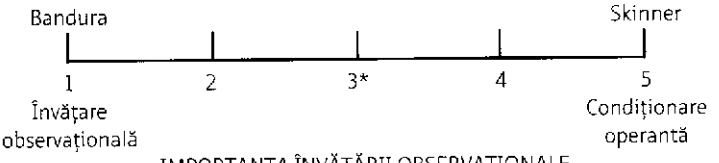


IMPORTANȚA EVENIMENTELOR
DIN COPILĂRIA MICĂ



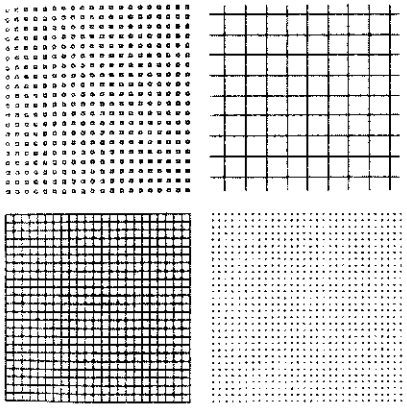
IMPORTANȚA FACTORILOR SOCIALI
AI PERSONALITĂȚII

Comparație între opiniile lui Skinner și ale lui Bandura despre învățare



IMPORTANȚA ÎNVĂȚĂRII OBSERVAȚIONALE
COMPARATIV CU CONDIȚIONAREA OPERANTĂ

Concluzie
Perspective și postfață



Călătoria noastră pe tărâmul teoriei personalității a înfățișat un cortegiu formidabil de constructe și principii, multe idei contradictorii și dispute aprinse și unele insule de asentiment general. În acest capitol concluziv, vom discuta mai întâi aplicații personale importante ale teoriilor personalității: cum puteți aplica aceste constructe și idei propriei vieți în mod avantajos? În continuare, ne vom opri pentru scurt timp asupra a două perspective complementare. Ne vom întoarce apoi, pentru ultima oară, la structura noastră de organizare, pentru a încerca să fixăm concluziile cele mai justificate din abundența de informații pe care le-am prezentat.

Citate care îndeamnă la reflecție

- *„Aceste știri ale conștiinței tale sunt incomplete și adesea nu te poți încrede în ele... Pătrunde în tine, în adâncurile tale și învață mai întâi să te cunoști!"*

  Sigmund Freud

- *„Solitudinea nu survine din cauză că nu avem oameni în jurul nostru, ci mai degrabă din cauză că nu le putem comunica lucruri care nouă ni se par importante sau din cauză că socotim valabile gânduri care celorlalți li se par improbabile."*

  Carl Jung

- *„Orice copil răsfățat devine un copil detestat... Nu există rău mai mare decât răsfățarea copiilor."*

  Alfred Adler

- *„[Nevroticii sunt] sfâșiați de conflicte interioare... Orice nevrotic... este în război cu sine însuși."*

  Karen Horney

- *„Visele neinterpretate sunt precum scrisorile care nu au fost deschise... Visele reprezintă mijloace importante de comunicare dinspre noi înșine către noi înșine."*

  Erich Fromm

- *„Dacă ești nevoit să-ți menții stima de sine răsturnând poziția altora, ești extraordinar de ghinionist."*

  Harry Stack Sullivan

- *„Precum un acrobat, tânărul aflat în mijlocul unui salt curajos trebuie să renunțe la siguranța copilăriei și să-și dea drumul pentru a apuca ferm vârsta adultă, depinzând, timp de câteva momente încordate... de relația dintre trecut și viitor și de încrederea acelora la care trebuie să renunțe și a acelora care îl vor «primi»."*

  Erik Erikson

- *„Viața bună este un proces, nu o stare de a fi. Este o direcție, nu o destinație."*

  Carl Rogers

- *„Creșterea este, prin ea însăși, un proces generator de recompense și captivant."*

  Abraham Maslow

- *„Fiecare are o nevoie de sens; și dacă această nevoie nu o putem face posibilă, nici măcar probabilă, în societatea noastră, atunci va fi obținută pe căi distructive."*

  Rollo May

- *„Întrucât ne gândim la noi o atât de mare parte din timp, este confortant să afirmăm că... într-adevăr ne cunoaștem... [Însă] aceasta nu este o sarcină ușoară. [După cum] scria Santayana, «Nimic nu pretinde un eroism intelectual mai rar decât bunăvoința de a-și vedea ecuația transcrisă»."*

  Gordon Allport

- *„[Teoreticianul trăsăturilor începe] prin a observa o preocupare cu o oglindă ce amintește de legenda lui Narcis, [inventează] adjectivul «narcisic» și apoi substantivul «narcisism» și, în cele din urmă, [afirmă] că aspectul la care se presupune că se referă substantivul este cauza [acestui] comportament... Dar în niciun moment pe parcursul acestei serii [el] nu intră în contact cu vreun eveniment exterior comportamentului însuși, care să justifice pretenția de conexiune cauzală."*

  B. F. Skinner

- *„Întrucât unele dintre cauzele interne invocate de teoreticieni de-a lungul anilor s-au dovedit a fi neîntemeiate, acest fapt nu justifică excluderea tuturor factorilor interni importanți din cercetarea științifică... [Există] tot mai multe dovezi potrivit cărora cogniția are o influență cauzală asupra comportamentului."*

Albert Bandura

Aplicații personale ale teoriilor personalității

Constructele și ideile pe care le-am examinat în paginile anterioare sunt mult mai mult decât niște teorii abstracte. Ele au aplicații importante în domenii precum interpretarea viselor, psihopatologie, psihoterapie, muncă, religie, literatură și educație (după cum am observat).

Teoriile personalității au o altă utilitate, mai personală. Unul dintre motivele de frustrare și nefericire este lipsa de autocunoaștere, care poate determina oamenii să continue să ia decizii care par corecte din punct de vedere conștient, dar se dovedesc a fi nesatisfăcătoare. (Amintiți-vă de observația făcută de Maslow [*Motivație și personalitate*, p. 300]: „Nevroticii nu au [numai] o tulburare afectivă, ci o *deformare* cognitivă!".) Teoriile personalității oferă repere care pot ajuta oamenii să ia decizii mai bune și să trăiască o viață mai împlinită.

Pericolele inflexibilității

Începând cu anul 1897, Sigmund Freud s-a analizat folosind tehnicile create de el însuși. Autoanaliza sa a fost îndrăzneață, dificilă și, într-o oarecare măsură, reușită. El și-a înfruntat partea întunecată plin de curaj și tărie și a descoperit principii importante aplicabile nu doar lui însuși, ci și altora. Totuși, pare improbabil ca până și un om atât de onest din punct de vedere intelectual ca Freud să fi putut privi în față toți demonii săi personali. Confruntarea cu materialul neplăcut care stă la pândă în inconștient — acele lucruri care ne displac cel mai mult la noi înșine — este o sarcină formidabilă. (Amintiți-vă că Freud și-a continuat autoanaliza până la moartea sa, în 1939.) După toate probabilitățile, autoanaliza lui Freud nu a reușit să ofere unele *insight*-uri esențiale care l-ar fi ajutat să-și îmbunătățească teoria — și viața.

Invidia de penis. Constructul de invidie de penis al lui Freud este într-o mare măsură (și în mod corect) privit drept o eroare majoră. După cum a argumentat Karen Horney (Capitolul 5), printre alții, un organism construit biologic pentru a îndeplini funcții feminine nu poate fi guvernat psihologic de o dorință de a avea atribute masculine. Horney a observat că psihanaliza freudiană a fost bazată în principal pe studierea pacienților bărbați, realizată de către terapeuți bărbați, care ar fi putut prea bine eclipsa aspecte ale superiorității feminine, precum bucuriile maternității.

De ce a comis Freud o eroare atât de gravă? A spune că era un mascul misogin înseamnă doar a pune o etichetă, fără a explica ceva clar. De fapt, Freud s-a

apropiat de un adevăr important: el ar fi trebuit să interpreteze invidia de penis *simbolic*, nu literal. Pe vremea lui Freud, femeile erau considerate cetățeni de mâna a doua. De exemplu, când Freud a scris *Interpretarea viselor*, femeile din Statele Unite nu aveau drept de vot. Ducând lipsa unor obiecte moderne de utilitate casnică, precum mașinile de spălat și cuptoarele cu microunde, curățenia și gătitul erau activități de durată și obositoare. Unul dintre părinți era nevoit să stea acasă pentru a le face, iar această sarcină le revenea (pe nedrept) femeilor. Fără îndoială, această povară le-a înfuriat pe multe femei, care tânjeau după libertatea de a întreprinde o muncă recompensată și de a obține respectul rezervat bărbaților. Nu organul genital al bărbatului îl doreau femeile, ci puterea și statutul care acompaniau masculinitatea.

Cu siguranță, Freud era suficient de inteligent pentru a ajunge la această concluzie. El nu a sugerat acest lucru întrucât, din puternice motive inconștiente, nu a dorit-o; natura sexuală a teoriei sale era prea importantă. (Amintiți-vă observația lui Jung [*Amintiri, vise, reflecții* p. 185]: „Era evident că teoria sexuală îl preocupa mult pe Freud, chiar într-un mod cu totul neobișnuit; ea era foarte aproape de sufletul său. Când vorbea despre ea, tonul său devenea pripit, chiar neliniștit și nu se mai observa nimic din felul său critic și sceptic de a fi.") Autoanaliza lui Freud nu a reușit să clarifice această problemă, iar lipsa lui de înțelegere de sine a provocat o greșeală teoretică stânjenitoare.

Complexul Oedip. Freud era el însuși marcat de compexul Oedip, nutrind puternice dorințe inconștiente pentru tânăra și devotata sa mamă și ostilitate față de tatăl său. (Vezi Capitolul 2.) Descoperind acest aspect al propriei sale laturi întunecate, el a conchis că îl trăim cu toții, dar îl refulăm în copilărie datorită faptului că este atât de neplăcut.

Deși psihanaliștii ortodocși s-ar putea să nu fie de acord, complexul Oedip *nu* este universal, după cum pare clar acum. Freud a comis eroarea suprageneralizării: credințele din prima copilărie afectează în mare măsură dezvoltarea personalității, însă complexul Oedip este numai una dintre posibilități. Există alte miliarde, corecte și incorecte, care ar putea fi considerabil mai importante pentru orice individ dat (de exemplu, complexul de inferioritate din teoria adleriană, autodisprețul din teoria lui Horney). Probabil că dorința lui Freud de a-și poseda mama și de a scăpa de tatăl său era mai ușor de acceptat dacă o considera universală și, prin urmare, inevitabilă.

Chiar și atunci când credințele din prima copilărie au, într-adevăr, legătură cu sexualitatea, abordarea lui Freud este prea rigidă. Potrivit acestuia, când băiatul descoperă diferențele fizice dintre sexe, conchide că fata a avut cândva un penis, dar i-a fost luat drept pedeapsă, iar aceeași soartă o va avea propriul său organ prețuit dacă persistă în dorințele sale oedipiene. După cum au observat Dollard, Miller (1950, p. 146) și alții, uneori este într-adevăr făcută această deducție. Dar nu este singura posibilitate. De exemplu, gândiți-vă la următoarea amintire a tânărului al cărui caz este prezentat în Anexă:

Când aveam cinci sau șase ani, o fată cam de aceeași vârstă mi-a spus: „Dacă mi-o arăți pe-a ta, ți-o arăt și eu pe a mea". Totul era destul de inocent; stăteam la o distanță destul de mare unul de celălalt și mă simțeam motivat de curiozitate, nu de sexualitate. Am fost însă invadat de dezamăgire: eu i-am arătat ceva, dar ea nu mi-a arătat mie nimic; nu era nimic acolo! Întrucât tatăl meu era dominator, iar mama era adesea tratată ca un cetățean de mâna a doua, începusem să cred că femeile erau inferioare, iar acum, dovada fizică venea să-mi susțină și să-mi întărească convingerea. Această experiență mi-a intensificat prejudecățile, nu temerile.

După cum am observat în Capitolul 2, se pare că băieții care manifestă, într-adevăr, un complex Oedip îl abandonează deoarece au încredere în tații lor și doresc să le semene, nu din cauza angoasei de castrare (Fisher & Greenberg, 1977). Freud ar fi trebuit să se concentreze asupra felului în care credințele din copilărie în general influențează dezvoltarea personalității, însă constructele sexuale pe care le-a născocit erau prea importante pentru el. Încă o dată, autoanaliza sa nu a reușit să dezvăluie motivele inflexibilității sale și l-a îndreptat spre o eroare teoretică semnificativă.

Tatăl lui Freud. La vârsta de 12 ani, Freud a trăit un incident dureros și tulburător. Tatăl său, Jakob, i-a povestit cum un goi i-a azvârlit noua sa căciulă de blană în noroi și a strigat: „Evreule, dă-te la o parte de pe trotuar!" (Antisemitismul era obișnuit în Viena anului 1870.) Când Freud a întrebat, indignat, „Și tu ce ai făcut?", Jakob a răspuns calm: „Am coborât de pe trotuar și mi-am ridicat căciula". Această lipsă de eroism l-a consternat într-o asemenea măsură pe Freud, încât tatăl său nu și-a recăpătat niciodată stima în ochii lui. În schimb, Freud s-a identificat cu Hannibal, care a fost forțat de tatăl său, Hamilcar, să se răzbune pe dușmanii săi romani (Jones, 1963a, pp. 18–19).

Un principiu fundamental al teoriei psihanalitice spune că ne putem comporta inconștient astfel încât să provocăm evenimentele dorite, fără a fi nevoiți să ne confruntăm conștient cu motivele noastre. Creând o teorie care conținea asemenea aspecte șocante precum complexul Oedip, angoasa de castrare și invidia de penis, Freud putea fi sigur (chiar dacă în mod inconștient) că va fi puternic atacat de scepticii increduli. El ar fi putut răspunde atunci comportându-se așa cum nu a făcut-o tatăl său: fiind hotărât și refuzând să dea înapoi. Procedând așa, nu numai că ar fi șters rușinea pe care aparenta slăbiciune a lui Jakob a adus-o numelui Freud, dar ar fi obținut și o superioritate oedipiană asupra „lașului" său tată.

Este improbabil ca aspecte majore ale personalității cuiva să poată fi explicate printr-un singur eveniment din copilărie. Pare însă rezonabilă concluzia potrivit căreia inflexibilitatea lui Freud se datora în parte sentimentelor inconștiente față de tatăl său (și față de mama sa.) Dacă Freud ar fi fost capabil să înțeleagă mai bine aceste probleme, i-ar fi fost mai ușor să evite unele grave erori teoretice și să obțină respectul universal pe care și-l dorea atât de mult.

Dependența de trabucuri a lui Freud. Freud era dependent de trabucuri. Chiar după ce i s-a declanșat cancerul de gură și maxilar (vezi Capitolul 2), el a continuat să fumeze peste 20 de trabucuri pe zi. Autoanaliza nu i-a permis lui Freud să-și înțeleagă dependența, nereușită ce i-a agravat, fără îndoială, cancerul și a contribuit la moartea sa.

Lăsând deoparte astfel de aspecte fizice precum dependența de nicotină, ce conflicte psihologice nerezolvate ar fi putut explica comportamentul lui Freud? Freud era criticat cu înverșunare pentru idei precum complexul Oedip și invidia de penis, iar perspectiva de a fi nevoit să abandoneze aceste concepte era deosebit de amenințătoare. (Amintiți-vă din Capitolul 3 că, atunci când Jung a hotărât să respingă psihanaliza și să-și elaboreze propria teorie, Freud a fost atât de supărat, încât a avut două scurte leșinuri.) Se pare că Freud avea nevoie de o oarecare formă de siguranță, însă spiritul său deosebit de independent nu ar fi acceptat aceasta conștient. Potrivit unui alt principiu al teoriei psihanalitice, comportamentul oral, de supt (de exemplu, al unui trabuc), reprezintă un memento liniștitor al suptului la sânul matern (sau al biberonului), o perioadă în care bebelușul se simțea în siguranță și protejat. Dependența lui Freud de trabucuri poate prea bine să fi fost similară păturicii lui Linus din desenele animate *Peanuts*: îi oferea siguranța pe care și-o dorea atât de mult (deși inconștient). Iar autoanaliza sa nu a dezvăluit niciodată acest lucru.

Implicații. Inflexibilitatea lui Freud ilustrează pericolele unei autocunoașteri insuficiente. El a fost un geniu care a făcut multe descoperiri sclipitoare despre personalitate și comportament, iar autoanaliza sa a adus într-adevăr în conștiință un material inconștient important. Cu toate acestea, nici chiar el nu și-a înțeles suficient de bine motivațiile reale pentru a evita erori teoretice și personale costisitoare.

Desigur, o astfel de rigiditate nu îi este în niciun caz caracteristică numai lui Freud. Practic, toți teoreticienii prezentați în această carte au comis erori similare. Și vă puteți aminti, fără îndoială, evenimente recente în care refuzul unor conducători ai vieții politice și economice de a regândi cursul unei acțiuni și de a face schimbările necesare a avut consecințe dezastruoase (de exemplu, Războiul din Irak; fabricanți de automobile care au produs un număr uriaș de vehicule sport-utilitare mari consumatoare de combustibil).

Cum putem învăța din greșelile lui Freud? Teoria personalității a arătat că unele dintre cele mai puternice credințe despre noi înșine, unele despre a căror corectitudine suntem absolut siguri, pot fi complet greșite. Diverse mecanisme de apărare pot ascunde aspecte personale pe care le considerăm neplăcute și pe care refuzăm să le credem: vina legată de înșelăciune este ușurată de convingerea potrivit căreia înșelăciunea este acceptabilă, deoarece toată lumea o face (raționalizare). Ura de sine pentru propriile porniri necinstite este deghizată în perceperea celorlalți oameni ca fiind necinstiți (proiecție). O dorință pentru homosexualitate este ascunsă sub forma unei uri conștiente față de homosexuali (formațiune reacțională). Nevoia de a apărea ca un om ce are tot timpul dreptate este satisfăcută de refuzul de a recunoaște greșelile și dezirabilitatea schimbării cursului

evenimentelor (negarea realității), precum și motivele inconștiente care stau la baza acestei nevoi (refulare).

Mecanismele de apărare pot fi dificil de învins. Un bun prim pas îl reprezintă conștientizarea problemei: „Voi încerca să regândesc felul în care simt și mă comport în legătură cu acest subiect". „Probabil că există și un alt punct de vedere." „Poate că nu trebuie să am tot timpul dreptate." Criticii pot avea dreptate atunci când spun că prea multă îndoială nu este de dorit. Dar flexibilitatea este o resursă, nu un defect. Și, cu suficient efort, poate fi învățată.

Pericolele gloriei

Gloria poate fi ispititoare. Există substanțiale recompense financiare și emoționale pentru cei care câștigă adeziunea publicului. Prin urmare, poate fi tentantă concluzia: „Dacă îmi pot obține cele 15 minute de glorie (sau mai mult), voi fi fericit și norocos".

Teoria personalității avertizează că aceasta poate fi o vânare de vânt. Fiica lui Erik Erikson, Sue Erikson Bloland, a scris o analiză pătrunzătoare despre nevoia de glorie a tatălui său și despre pericolele pe care le implică o astfel de căutare (Bloland, 2005; vezi și, Bloland, 1999).

Misiunea lui Erikson. Erik Erikson a avut o copilărie nefericită și un tată care și-a abandonat familia înainte ca el să se nască. (Vezi Capitolul 8.) El a suferit mai târziu de propria sa criză identitară, a rătăcit fără scop prin Europa pe parcursul unei adolescențe prelungite care a durat până la vârsta de 25 de ani și și-a schimbat numele de familie, modificând numele de botez. Precum mulți alți vânători de glorie, Erikson avea nevoie de confirmarea că este o persoană meritorie.

Acceptarea de sine autentică derivă, în parte, din educația afectuoasă dată de părinți în pruncie și în copilărie. Copilul internalizează această iubire, își formează o personalitate care este întărită de un simț al încrederii bazale (atașament sigur) și învață că este o persoană bună, ale cărei nevoi vor fi, probabil, satisfăcute de lumea exterioară. (Vezi Capitolul 8.) Din contră, aplauzele publicului sunt îndreptate spre o imagine exterioară a perfecțiunii. Publicul iubește măreția — o performanță deosebită, o admirabilă dovadă de curaj, frumusețea fără cusur — dar urăște semnele de slăbiciune. De vreme ce vânarea gloriei este o încercare de a vindeca sentimentele (adesea inconștiente) de insecuritate și inferioritate care-și au originea în pruncie și copilărie, ceea ce adoră publicul nu este acel lucru de care are nevoie căutătorul de glorie: validarea sinelui real, supus greșelii, nesigur, care se ascunde în spatele măștii publice. „Ceea ce nu poate face dragostea publicului este să sprijine persoana glorioasă în ceea ce ea și, într-adevăr, noi toți avem cea mai mare nevoie — este vorba despre confirmarea calității de a fi *noi înșine*, în întreaga... noastră vulnerabilitate defectuoasă" (Bloland, 2005, pp. 193–194). Publicul poate să creadă că celebritățile sunt sigure de abilitățile și de realizările lor și că nu mai au nevoie să dovedească nimic. Dar publicul se

înșală. Celebritățile pot simți că și mai faimoasele lor modele „au reușit" și sunt sigure de ceea ce au realizat. Dar se înșală. „Woody Allen ... ar fi preferat să aibă talentul lui Tennessee Williams... și [eu] cred că tata ar fi dorit să devină un al doilea Freud" (Bloland, 2005, p. 200; vezi și p. 194). Cu toate acestea, pentru Tennessee Williams succesul său a fost „o catastrofă... o ficțiune creată cu ajutorul oglinzilor", iar despre Freud, cu greu se poate spune că era sigur în privința realizărilor sale (după cum am văzut).

Așa cum stipulează teoria lui Horney (vezi Capitolul 5), goana după faimă și glorie poate genera dependență psihică. Și, precum în cazul drogurilor, ușurarea oferită de un singur succes este probabil să fie trecătoare. O doză de recunoaștere publică poate ușura pentru un timp sentimentele subiacente de inferioritate ale persoanei celebre. Dar această „reparație" se uzează în curând și singurul remediu aparent este de a căuta și mai multă adulație. O victorie unică nu este suficientă; trebuie repetată din nou și din nou, altfel persoana celebră poate fi considerată o impostoare sau „o minune de o zi". Fiecare realizare ridică o amenințare. Poate fi repetată? Ce se întâmplă dacă nu poate? Chiar și un actor atât de mare precum Sir Laurence Olivier suferea de trac, din cauza temerii sale că nu va putea menține nivelul de excelență pe care l-a atins. Biografia lui Erikson, *Gandhi's Thruth* (*Adevărul lui Gandhi*), a câștigat Premiul Pulitzer și National Book Award, totuși el a fost dezamăgit pentru că nu i-a adus și Premiul Nobel. „Faima i-a oferit, într-adevăr, tatălui meu momente de mare voie-bună ... Dar aceste momente erau, prin natura lor, pasagere, iar voia-bună nu ținea mult. Chiar și cel mai entuziast public încetează în cele din urmă să mai aplaude și se duce acasă... Și, de vreme ce aceste experiențe intense de apreciere nu pot fi internalizate în așa fel încât să întărească permanent sentimentul de sine al persoanei celebre, ele nu satisfac apetitul pentru confirmare. Mai degrabă, ele hrănesc acel apetit și adâncesc dorința fierbinte pentru *mai multe* astfel de adulații intense." (Bloland, 2005, pp. 194–195, 197, 199.)

Conflictul interior dintre sinele real al persoanei celebre, supus greșelii, și persoana lipsită de defecte pe care publicul o adoră poate avea efecte negative asupra familiei acelei celebrități. Conștient sau inconștient, membrii familiei se pot înrola în goana după perfecțiune a persoanei celebre, subscriind dorinței sale de a menține vie adorația publicului. Membrii familiei lui Erikson simțeau că evită secrete importante. El nu era infailibil și nici copiii săi atât de perfecți pe cât ar fi trebuit să fie, având un tată ilustru specializat în studiul dezvoltării copilului. (Să ne amintim că Erikson a fost primul psihanalist care a studiat copiii în mod direct și a elaborat metode de terapie prin joc pentru copii.) „Imaginea idealizată de figură paternă a tatălui meu i-a accentuat sentimentul de rușine legat de faptul că nu putea fi pentru copiii săi genul de părinte care își dorea atât de mult să fie. De fapt, aceasta l-a făcut să se simtă și *mai* inadecvat pe tărâmul în care se presupunea că era fără seamăn de competent." (Bloland, 2005, p. 196.)

Când aclamația și adorația se opresc, este probabil ca persoana celebră să aibă un profund sentiment de pierdere. Nu suntem deloc surprinși când un faimos sportiv profesionist își anunță retragerea, dar la scurt timp după aceea se răzgândește și „revine". Nu suntem surprinși nici când un sportiv profesionist

a cărui faimă este amenințată de acuzații aparent justificate de folosire a steroizilor face orice pentru a nega acuzațiile și a păstra imaginea de aur pe care o are în ochii publicului. „La finalul unei vieți ilustre, nu va exista niciodată acel moment când totul va fi fost realizat și persoana celebră se poate retrage, cu un binemeritat sentiment de mândrie și împlinire... Ceea ce [persoanele faimoase] au realizat deja este rareori trăit de ei ca fiind suficient de bun... Pentru aceia care aveau cel mai mult nevoie de aplauze, încetarea lor este resimțită ca un teribil abandon... Și tata părea să se simtă dezamăgit după evenimente publice importante în care fusese obiectul unei atenții pline de emoție. Îi era dificil să se readapteze vieții lipsite de confirmarea exagerată a importanței sale pentru ceilalți... Era fără stare și puțin deprimat. Urmărea neliniștit poștașul, care ar fi putut aduce vreun mesaj de confirmare din lumea exterioară." (Bloland, 2005, pp. 195, 201–202.)

Gloria nu vindecă problema reală: sentimentele subiacente de nesiguranță și inferioritate ale persoanei celebre. Un memento incontestabil este oferit de replica de final a filmului *Patton*: „Toată gloria este trecătoare". Este, de asemenea, neîndestulătoare.

Nevoia noastră de eroi. De ce înveșmântăm în glorie vedetele și sportivii profesioniști? La urma urmei, nu au descoperit leacul pentru cancer și nici nu au eliminat războaiele și sărăcia.

Avem nevoie de eroi/eroine. (Vezi Becker, 1973; Bloland, 2005, p. 213.) Cu toții intrăm în viață ca niște copii mici și neajutorați și este probabil să simțim acest incomod sentiment de vulnerabilitate pe tot parcursul ei. (Să ne amintim conceptele de „sentiment de inferioritate" și „complex de inferioritate" ale lui Adler.) Lumea în care trăim este dificilă și solicitantă, iar spectrul terifiant al morții ne așteaptă pe toți. Așa că proiectăm propria noastră nevoie de un părinte atotprotector asupra celebrităților, ne identificăm cu ele și le adorăm atunci când ne alină prin reușita lor și îi criticăm aspru atunci când ne zdruncină încrederea eșuând. Fără eroi, viața ar părea mai deprimantă și lipsită de speranță.

Nevoia noastră de eroi implică totuși un risc. Aceia dintre noi care nu sunt faimoși își pot subevalua propriile realizări — și pe ei înșiși — pentru că nu sunt faimoși. Putem obține o satisfacție scăzută fiind un muncitor sau un părinte bun, întrucât pare o realizare mai mică decât a fi o vedetă de fotbal sau de cinema. Și apoi putem conchide în mod incorect că singurul remediu pentru această lipsă de stimă de sine este asocierea într-un fel oarecare cu fascinația persoanei faimoase, astfel încât o parte din ea să rămână lipită de noi. „Sunt doar un profesor, sau o secretară, sau un fermier, sau un chimist, dar am dat mâna cu [completați numele persoanei celebre]!" Avem nevoie de eroi, însă este dificil să-i vedem la adevărata lor dimensiune.

Implicații. Efortul pentru excelență nu este același lucru cu vânarea gloriei. Un individ poate dori să aibă rezultate bune și muncește din greu, fără să-i pese dacă primește sau nu aplauze. Satisfacerea propriilor etaloane se face pe baza reperelor interne. Gloria depinde de adulația oferită de ceilalți.

A fi faimos poate să nu constituie întotdeauna o slăbiciune. Analiza importantă, totuși subiectivă, făcută de Bloland înfățișează numai o latură a poveștii. Sunt întotdeauna cazuri ca acela al lui Brett Favre, un pasator excelent cotat, care și-a anunțat retragerea la începutul anului 2008, provocând probleme echipei Green Bay Packers, dorind să revină câteva luni mai târziu. Dar mai sunt și sportivi precum Bob Pettit, cel mai mare jucător de baschet din istoria echipei St. Louis Hawks, care a declarat revistei *Sports Illustrated* că se bucură de retragere la fel de mult cum s-a bucurat de cariera sa. Ca întotdeauna în psihologie, există diferențe individuale. Unii pot fi mai dependenți de glorie decât alții. Unii pot părăsi tărâmul viselor atunci când vine vremea, altora le este foarte dificil să facă acest pas.

Totuși, teoria personalității ne previne asupra încercării de a obține fericirea veșnică cu ajutorul gloriei. Dacă Erikson ar fi citit și înțeles constructele lui Karen Horney (de exemplu, „imagine idealizată", „lupta pentru glorie") și le-ar fi putut aplica propriei vieți, poate că fiica sa n-ar mai fi avut niciodată motive să analizeze insatisfăcătoarea vânătoare de faimă a tatălui său. (În mod interesant, analiza făcută de Bloland este izbitor de similară cu ideea de căutare a gloriei cu orice preț și chiar folosește de câteva ori termenul *imagine idealizată* și, cu toate acestea, nu o menționează niciodată pe Horney.)

Un plan mai bun este acela de a găsi activități incitante care să ne împlinească adevăratele potențialități — adică, actualizarea sinelui. (Să ne amintim observația lui Rogers [*A deveni o persoană*, p. 186]: „Viața bună este un *proces*, nu o stare de a fi. Este o direcție, nu o destinație".) Faima glorifică grandioasa imagine idealizată, care stabilește etaloane de neatins pentru a ascunde nesiguranța, inferioritățile și disprețul de sine care zac dedesubt. Actualizarea sinelui împlinește personalitatea autentică a individului. Nu este o trebuință ușor de satisfăcut și nici măcar de recunoscut. Dar un bun prim pas este acela de a deveni mai puțin preocupat de ovațiile exterioare și de a te concentra, în schimb, asupra sentimentului interior al nevoilor și dorințelor personale. Aceasta, deoarece putem fi satisfăcuți fără a fi faimoși.

Pericolele contextului dat

Personalitatea constituie un factor determinant important al comportamentului, dar nu este singurul. Sunt momente în care contextul exterior poate precumpăni asupra personalității, determinând individul să adopte comportamente atipice și distructive. Acestea sunt bine ilustrate de două dintre cele mai cunoscute (și controversate) experimente din istoria psihologiei.

Studiul obedienței al lui Milgram. La începutul anilor șaizeci, Stanley Milgram a condus un studiu asupra obedienței la Universitatea Yale (Milgram, 1963; 1974). Ipoteza sa a fost aceea că atrocitățile precum cele comise în Germania nazistă nu au fost în mod necesar efectul acțiunii unor personalități diabolice. O situație

suficient de nocivă poate împinge chiar și oamenii buni să renunțe la etaloanele și comportamentele lor obișnuite și să comită acte mișelești.

Participanții la studiul inițial al lui Milgram au fost voluntari din apropiere de New Haven. Li s-a spus că experimentul cercetează efectele pedepsei asupra învățării. Fiecărui participant i s-a dat rolul de „profesor" (prin intermediul unei trageri la sorți măsluite) și i s-a alocat un „elev", care a fost legat într-un scaun electric, într-o cameră separată. Profesorul nu îl putea vedea pe elev. Profesorul citea întrebările folosind un microfon, iar elevul răspundea apăsând un buton care aprindea unul dintre cele patru numere de pe panoul profesorului.

Profesorii au fost lăsați să creadă că administrau un șoc electric, prin intermediul unei console impresionante, ori de câte ori elevul făcea o greșeală. Șocurile se presupune că începeau de la un nivel foarte redus, „15 volți — Șoc Ușor." Cu fiecare greșeală succesivă pe care o făcea elevul, șocul creștea de-a lungul a 15 nivele, notate, de exemplu, „Șoc Moderat", „Șoc Puternic" și „450 volți — Șoc Foarte Puternic", iar ultimul nivel era „XXX-PERICOL". Deși consola zbârnâia și bâzâia impresionant, nu era, desigur, niciun șoc; elevul era, de fapt, un actor, complice al experimentatorului. Acesta era instruit ca, după ce a primit un anumit șoc, să strige „Mă retrag! Scoateți-mă de aici!", să țipe de durere și, în cele din urmă, să înceteze să mai răspundă, ca și cum ar fi leșinat. Dacă profesorul se revolta la un moment dat și încerca să renunțe, experimentatorul anunța: „Experimentul vă cere să continuați". „Este absolut necesar să continuați."

Înainte de a avea loc experimentul lui Milgram, un grup de 40 de psihiatri a prezis că mai puțin de 10% dintre „profesori" vor merge până la capăt, administrând șocul ultim, iar majoritatea vor renunța, protestând, mai devreme. Până la urmă, experimentul era făcut cu americani, nu cu naziști. Rezultatele au șocat (scuzați calamburul!) comunitatea psihologică: aproximativ două treimi dintre „profesorii" lui Milgram au mers până la capăt, aplicând șocul marcat cu „XXX-PERICOL". Ei tremurau, râdeau nervos, transpirau abundent, spuneau „Nu pot continua, este inuman" — și continuau să administreze șocurile doar pentru că experimentatorul le spusese să facă așa. (Judecând după suferința lor emoțională, este clar că ei considerau șocurile ca fiind reale.) Pentru „profesori" nu existau amenințări sau riscuri; ei ar fi putut renunța în orice moment. Doar ordinul de a continua, dat de o figură a autorității — un experimentator investit cu autoritatea Universității Yale — era suficient pentru a-i determina pe cei mai mulți „profesori" să respecte un ordin ilegal, unul care (din câte știau ei) ar fi putut vătăma grav „elevul" din cealaltă cameră.

Studiul lui Milgram a fost reluat de multe ori, cu unele variații în ceea ce privește procedura. Deși rezultatele nu au fost identice, descoperirile sale au fost puternic susținute. Situația creată de Milgram a fost atât de nocivă, încât americanii de rând nu au ținut seama de propriile personalități și conștiințe. În schimb, ei au comis acte potențial vătămătoare doar pentru că o figură a autorității le-a spus că trebuie să continue.

Experimentul închisorii al lui Zimbardo. În vara anului 1971, Philip Zimbardo a coordonat un studiu despre jocul de rol la Universitatea Stanford (Zimbardo,

1972; vezi și Dreifus, 2007). Ipoteza lui Zimbardo era aceea că performarea unui rol poate deveni atât de reală, încât participanții vor uita că sunt studenți care participă la un experiment și se vor comporta precum gardienii sau deținuții al căror rol îl jucau.

Zimbardo a utilizat 23 de studenți ai universității, care s-au oferit să participe la un studiu psihologic și care erau relativ sănătoși din punct de vedere psihic (după cum a rezultat dintr-o evaluare anterioară). Unii au fost aleși la întâmplare să fie gardieni de închisoare, ceilalți deținuți. Experimentul era neobișnuit de real. „Deținuții" au fost arestați de poliția Universității Stanford, urcați într-o mașină de poliție și duși într-un demisol care semăna mult cu o închisoare. Acolo, ei au fost dezbrăcați și percheziționați, li s-au dat uniforme înjositoare și au fost obligați să participe la activități umilitoare.

Și aici, un context puternic nociv a precumpănit asupra personalităților participanților. În câteva zile, studenți obișnuiți care jucau rolul gardienilor au devenit din ce în ce mai sadici. Ei le-au interzis deținuților hrana, apa și somnul, i-au împroșcat cu spumă de la stingătoarele de flăcări, i-au dezbrăcat, i-au târât prin curte pe rebeli și chiar au ordonat deținuților să simuleze sodomia. Cei care jucau rolul deținuților au devenit deprimați și neajutorați. Toți participanții știau că acesta este un experiment și că puteau renunța oricând, dar nimeni nu a făcut-o. În cele din urmă, Zimbardo a trebuit să întrerupă după numai șase zile experimentul care ar fi trebuit să dureze două săptămâni. El însuși era atât de prins în rolul său de șef al închisorii, încât a renunțat la experiment numai după ce a avut o discuție cu o absolventă, fostă studentă de-a sa, care i-a spus, cu ochii în lacrimi: „Nu cred că mai vreau să mai am de-a face cu dumneavoastră dacă sunteți o astfel de persoană. Ceea ce faceți acestor băieți este îngrozitor". Zimbardo a gândit: „Dumnezeule, are dreptate" (Dreifus, 2007).

„Experimentul închisorii" de la Stanford a fost „aproape ca un precursor al reality-show-urilor. Puteați vedea comportamentul dezvăluindu-se oră de oră, zi de zi" (Zimbardo, citat de Dreifus, 2007). Potrivit lui Zimbardo, experimentul închisorii de la Stanford a făcut ca abuzurile petrecute la închisoarea Abu Ghraib din Irak să fie întru totul predictibile. Soldații ce serveau drept gardieni și nu fuseseră cunoscuți până atunci pentru un comportament criminal sau sadic au fost epuizați muncind în ture de câte 12 ore, șapte zile pe săptămână, timp de o lună sau mai mult. Deținuții lor erau dușmani pe care învățaseră să-i urască, o atitudine întărită la vederea morții violente a camarazilor lor și de teama unor noi atacuri. Gardienii au primit un instructaj minim și au fost încurajați să adopte o atitudine dură față de deținuții lor.

> Dacă semeni grâu într-un loc prost, o să obții neghină... Când unitatea sa de rezervă a primit misiunea de a asigura paza la Abu Ghraib, [„Aşchie"] Frederick [un gardian care a fost condamnat la opt ani pentru faptele sale] era exact la fel ca unul dintre tinerii noștri drăguți din experimentul închisorii de la Stanford. Trei luni mai târziu, el devenise exact ca unul dintre cei mai răi gardieni de-ai noștri. Militarii de la informațiile secrete le spuneau rezerviștilor din armată: „Pregătiți deținuții pentru interogatoriu, slăbiți-le rezistența". A da astfel de ordine vagi era

ca și cum eu le-aș fi spus gardienilor din experimentul închisorii: „Este închisoarea voastră". La Abu Ghraib, nu erau superiori care să spună „Trebuie să faceți aceste lucruri îngrozitoare". Cred că autoritățile au creat un mediu care să ofere gardienilor permisiunea să devină abuzivi... Sunt momente în care circumstanțele externe ne pot copleși și facem lucruri pe care nu ne-am fi gândit niciodată că le-am putea face (Zimbardo, citat de Dreifus, 2007; vezi și Myers, 2006, p. 729; Zimbardo, 2005).

Implicații. Întrucât atât experimentul lui Milgram, cât și acela al lui Zimbardo au provocat o suferință emoțională semnificativă participanților, niciunul dintre ele nu ar putea fi organizat astăzi. Desigur, studii ulterioare par să fi demonstrat că participanții nu au suferit niciun prejudiciu psihic grav sau de durată. Totuși, principiile etice de organizare a experimentelor psihologice au fost, de atunci, înăsprite substanțial, iar desfășurarea studiilor considerate în măsură să provoace suferință psihică (sau fizică) este interzisă.

Cu toții avem o latură întunecată; cu toții suntem capabili să facem rău. Un context suficient de nociv poate determina chiar și o persoană bună să facă un lucru greșit — probabil foarte greșit. Însă comportamentul negativ nu trebuie scuzat doar pentru că a fost puternic influențat de o situație nocivă. Cei care comit o infracțiune și care au vârsta necesară pentru a ști ceea ce fac trebuie să-și asume responsabilitatea și să-și accepte pedeapsa.

Întrucât este responsabilitatea noastră să nu facem rău, trebuie să fim precauți în privința contextelor nocive care pot precumpăni asupra personalităților noastre, scoțând la suprafață ce este mai rău în noi. O bună soluție este aceea de a evita astfel de situații, de exemplu, neparticipând la o petrecere unde anturajul v-ar putea influența să consumați droguri. O altă posibilitate este aceea de a schimba situația. Să ne amintim din Capitolul 14 că, atunci când un grup de angajați a creat o situație periculoasă îngrămădindu-se la sfârșitul programului într-un coridor îngust care ducea spre ieșire, câteva oglinzi au fost așezate pe pereții care duceau la coridorul primejdios. Aceasta i-a determinat pe angajați să adopte răspunsuri mai lipsite de risc, mergând mai încet, de exemplu, pentru a se privi în oglindă sau pentru a-și aranja hainele (Skinner, 1965, p. 316). În cazul de la Abu Ghraib, cercetarea psihologică ar fi putut indica modalități de a transforma situația astfel încât să ducă la un comportament mai uman.

Dacă o situație negativă nu poate fi evitată sau schimbată, individul poate plănui în avans cum să-i facă față. De exemplu, gardienii de la Abu Ghraib (sau alții aflați într-o poziție de putere) și-ar putea aminti înainte de a începe lucrul: „Responsabilitatea totală asupra altora poate duce lesne la abuzuri. Puterea absolută corupe în mod absolut. Când sunt de serviciu, voi fi uman cu aceia pe care-i am în grijă și nu îi voi înjosi sau umili. Mă voi gândi la acele evenimente sau acțiuni care sunt în măsură să scoată la iveală tot ce este mai rău în mine și voi găsi metode mai bune de a le face față. Nu voi lăsa situația să precumpănească asupra a ceea ce știu că este bine".

Trebuie să conștientizăm potențialul nostru de a face rău și să-l biruim. Putem începe prin a ne întări personalitatea, pregătindu-ne pentru orice situație nocivă cu care ne-am putea confrunta.

Utilizarea teoriilor personalității: câteva exemple relevante

Având în vedere tendința noastră către autoamăgire, cunoașterea de sine este o sarcină dificilă. Prin urmare, ar fi util să ne aplecăm asupra câtorva exemple relevante. Cele care urmează sunt imaginare; au fost inspirate din evenimente reale, dar nu se bazează pe cazuri punctuale de psihoterapie sau pe rezultatele vreunei cercetări. Comportamentele pot suporta explicații diferite (sau explicații suplimentare; amintiți-vă că Freud consideră comportamentul deseori plurideterminat.) Aceste exemple nu sunt prezentate drept răspunsuri definitive, ci drept pilde care vă pot ajuta să aplicați teoriile personalității pentru propria viață.

Eroarea studentei. O studentă primește note excelente în primul an de facultate. Apoi, lucrurile încep să meargă prost. Notele sale scad ușor, apoi semnificativ. Actele ratate devin evidente atunci când „uită" să se prezinte la examene importante și este penalizată cu note de zero. Stima sa de sine și autoeficacitatea percepută se diminuează atât de mult, încât crede că eșecul este inevitabil și învață tot mai puțin. În cele din urmă, este supusă unei perioade de probă pentru mărirea notelor, altfel urmând exmatricularea. Viitorul său în universitate este grav periclitat.

Studenta are un vis recurent neplăcut. În visul său, se grăbește să prindă un tren care o va duce spre o destinație dezirabilă, dar nespecificată. Ea îl imploră pe șoferul de taxi să meargă mai repede, dar el refuză. Un bărbat și o femeie dintr-o altă mașină o invită să meargă cu ei și spun că vor conduce mai repede, însă ea refuză mânioasă. „Lăsați-mă în pace!", țipă ea. „Nu am nevoie de ajutorul vostru!" Ea ajunge prea târziu la gară, trenul pleacă fără ea și nu mai circulă trenuri în direcția aceea timp de câteva săptămâni.

Această studentă este furioasă pe părinții ei, care, încă din copilărie, au exercitat presiuni asupra sa pentru a fi cea mai bună. Însă îi este dificil să se confrunte conștient cu această furie. Părinții săi sunt oameni hotărâți, cărora le displace critica, o tratează cu multă bunăvoință atunci când se comportă ca o „fată bună", iar dragostea lor este foarte importantă pentru ea. Astfel, ea își spune că ei procedează așa cum trebuie. Ea nu se poate hotărî să vorbească sincer și deschis cu părinții săi despre propriile sentimente, în parte deoarece nu recunoaște aceste sentimente nici chiar față de sine.

La facultate, comportamentul ei este dictat într-o măsură considerabilă de inconștient. Ea uită să se prezinte la examene importante parțial din cauza temerii de eșec, de vreme ce știe că nu s-a pregătit în mod adecvat. De asemenea, uitând să se prezinte la examene, își pedepsește părinții pentru exercitarea unei presiuni prea mari asupra ei, refuzându-le studenta vedetă pe care și-o doresc și pedepsindu-se cu o notă proastă pentru sentimente atât de nedemne de o fiică, fără

a fi nevoită să înțeleagă motivele comportamentului său. Visul său recurent rezumă durerosul său conflict intrapsihic: ea își dorește să fie pe picioarele sale și să-și trăiască propria viață (dorință simbolizată de urcarea într-un tren spre o nouă destinație), dar vrea, totodată, să-și mulțumească părinții și să le păstreze dragostea. O scânteie sănătoasă de independență apare atunci când respinge adulții „săritori" din cealaltă mașină și încearcă să rezolve singură problema. Dar, cel puțin deocamdată, ea nu crede că o poate face și dezvăluie acest lucru „compunând" visul astfel încât să piardă trenul. (Să ne amintim observația lui Fromm [1957, p. 10]: „Visele neinterpretate sunt precum scrisorile care nu au fost deschise... [Visele] reprezintă mijloace importante de comunicare dinspre noi înșine către noi înșine".)

Lipsa de autocunoaștere a acestei studente i-a deteriorat atât situația școlară, cât și relația cu părinții. Dacă ea ar fi înțeles teoriile personalității, ar fi putut ajunge la următoarea concluzie: „Notele nu scad atât de brusc fără niciun motiv. Eu nu mi-am pierdut inteligența peste noapte. Probabil că ascund de mine însămi probleme importante. Poate că încerc să transmit un mesaj, să anunț pe cineva că sufăr. Ar trebui să încerc să înțeleg acest mesaj și să-l împărtășesc oamenilor importanți din viața mea". Însă ea credea, în mod eronat, că aspectele conștiente ale vieții sale îi spuseseră tot ceea ce avea nevoie să știe.

Eroarea părintelui. Și părinții din exemplul precedent ar beneficia de pe urma unei mai bune cunoașteri a teoriilor personalității. Cu siguranță, este posibil ca fiica lor să fi perceput greșit și să fi exagerat amploarea presiunii exercitate de ei. Însă ei simt, într-adevăr, că este de datoria lor să o împingă de la spate, să „facă din ea o premiantă". I-au dat de înțeles că, pentru cineva cu inteligența ei, nota 8 este inacceptabilă. Este posibil să nu o fi spus direct, însă o încreștire pronunțată a frunții, a neplăcere și dezamăgire, atunci când carnetul de note conține una sau două note de 8 în loc de 9 și 10, poate avea un efect profund asupra unui copil sensibil. Astfel, deloc surprinzător, indiferent dacă are sau nu dreptate, fiica lor a conchis că succesul său conta mai mult pentru ei decât fericirea sa.

A fi părinte este o sarcină grea. Copiii nu vin pe lume însoțiți de un manual de utilizare. Dar părinții trebuie să înțeleagă că actualizarea sinelui vine din interior. Nimeni — nici cel mai înțelept părinte, psiholog sau lider religios — nu poate ști cu certitudine ce fel de persoană trebuie să devină un altul pentru a se simți fericit și împlinit. Când copiii sunt suficient de mari (așa cum este cazul unui student), ei trebuie să învețe să decidă singuri. Și trebuie să privească în interiorul propriei persoane pentru a hotărî dacă aceste decizii îi împlinesc în mod autentic.

Părinții trebuie să ofere acceptarea necondiționată care face posibilă această atitudine. Ei trebuie să dăruiască iubire și susținere, permițând copiilor lor adulți să ia propriile decizii importante în viață pe măsură ce înaintează pe calea unei mai bune cunoașteri de sine și a autoactualizării. Dar acești părinți au fost incapabili să abandoneze la momentul potrivit rolul de factori de decizie.

Eroarea teroristei. O teroristă plasează o bombă care ucide numeroși civili nevinovați. Ea este convinsă că militează pentru libertatea țării sale. Terorismul este un fenomen complex, influențat de diverși factori — economic, politic, social. Care sunt factorii psihologici ce îl influențează?

Terorista este, de fapt, furioasă pe propria sa țară. Condițiile de trai sunt deplorabile. Un regim politic opresiv îi execută pe toți cei care îndrăznesc să protesteze, în timp ce o religie dominantă propovăduiește o soartă mai rea decât moartea acelora care nu se supun (de exemplu, o veșnicie în iad). Astfel, ea își deplasează inconștient furia asupra unei ținte mai puțin primejdioase, precum Statele Unite ale Americii sau o țară europeană.

Acțiunile violente ale teroristei sunt încurajate prin întărire pozitivă. Ea este lăudată de compatrioții săi pentru „curaj" și, probabil, recompensată financiar de către guvernul său. (Teroriștii de sex masculin pot fi convinși că vor primi mari recompense în ceruri, precum un număr impresionabil de virgine înflăcărate.) Prin învățare observațională, ea a înțeles că aceia care își aruncă în aer „dușmanii" vor fi recompensați. Și funcțiile sale cognitive au un rol important: ea se gândește că singura cauză a problemelor sale sunt oamenii din țările străine, ignoră dovezile faptice contradictorii și acționează pornind de la convingerile sale. (Să ne amintim observația lui Bandura [1977, p. 10]: „Cogniția are rol de cauză a comportamentului".)

La fel ca societatea în care trăiesc, și părinții teroristei cred că Statele Unite sunt marele lor dușman, iar violența este modalitatea potrivită de răzbunare. Încă din copilărie, ea a introiectat valorile familiei în propria personalitate. Astfel încât Supraeul îi „spune" Eului său că face exact ceea ce trebuie. Mai degrabă decât vină și angoasă, uciderea atâtor oameni nevinovați îi provoacă plăcere.

Faptul de-a fi crescut într-o țară în care condițiile de trai sunt atât de mizere și-a lăsat amprenta asupra personalității teroristei în alte feluri. Inconștient, ea suferă de un dispreț de sine și de un complex de inferioritate puternice. Atât de mulți oameni din toată lumea au mult mai mult decât are ea; prin comparație, viața lor pare neverosimil de luxoasă. Ceva trebuie să fie foarte în neregulă cu ea, dacă este nevoită să îndure o astfel de sărăcie permanentă. Trebuințele sale dureroase îi acaparează întreaga atenție și îi distrug interesul social latent. Și, astfel, ea recurge la „trucuri ieftine" (folosind termenii lui Adler), precum terorismul. Până la urmă, este destul de ușor să arunci în aer câțiva oameni creduli și lipsiți de apărare; nu ai nevoie decât de o oarecare experiență tehnică și de un Supraeu disfuncțional. Este mult mai dificil să atace sursa reală a problemei într-un mod pozitiv și să încerce să îmbunătățească condițiile din propria țară. Ea crede că-i lipsește abilitatea de a găsi o soluție mai constructivă, astfel încât bombardarea pare a fi singurul său refugiu. (Să ne amintim observația lui Fromm [1965, p. 207]: „Distructivitatea este urmarea vieții netrăite." Așa cum se exprimă May [1969c, p. 14; 1972, p. 179]: „Toată lumea are o nevoie de... sens; și dacă nu o putem satisface... atunci, sensul va fi obținut pe căi distructive... Întrucât nicio ființă umană nu poate suporta experiența de-a pururi paralizantă a propriei sale neputințe".)

Terorista este împinsă de propria autoamăgire să adopte comportamente care este puțin probabil că-i vor rezolva adevăratele probleme. Violența atrage mai multă violență în chip de represalii. Niciuna dintre părți nu îndrăznește să pară slabă reducând ostilitățile, astfel încât carnagiul continuă. O mai bună cunoaștere de sine i-ar putea redirecționa eforturile spre ameliorarea stării propriei țări, ceea ce ar putea constitui un pas (mic?) către un comportament mai eficace — și poate chiar spre o eventuală soluție.

Eroarea directorului. Sunt mult prea multe probleme de înșelăciune în societatea noastră: Enron și scandalurile companiilor ipotecare, pentru a numi doar două. În timp ce teroristul aruncă în aer trupuri, directorii care își înșală clienții și colegii distrug siguranța financiară și emoțională a oamenilor. Totuși, o parte dintre explicații sunt aceleași. Dureroasele sentimente de inferioritate și autodispreț din copilărie, provocate de răsfățul sau de neglijarea manifestate de părinți, pot fi ascunse în spatele unei măști de superioritate care necesită victorii consecvente, legale sau ilegale. Recompensele financiare și „bonusurile" impresionante constituie întăriri importante. Sentimentele de vină sunt umbrite de diverse raționalizări („toată lumea o face", „cei slabi merită ceea ce li se întâmplă"). Învățarea observațională de la alții care obțin recompense înșelând face să pară dezirabil un astfel de comportament. Observându-i pe alții, mai prosperi, directorul conchide că nu „a reușit" încă și, biruindu-și sentimentele de inferioritate subiacente (deși în principal inconștiente), hotărăște să înșele și mai mult, într-o încercare de a nu rămâne în urmă. Iar unii își introiectează valorile de la niște părinți necinstiți.

Adesea, principalele motive pentru care directorii înșală nu sunt financiare. Sunt psihologice. Acești directori corupți au comportamente nepotrivite, riscând dezonoarea sau privarea de libertate, întrucât nu-și înțeleg propriile motive și sentimente.

Eroarea politicianului. Un politician abil, a cărui carieră este în ascensiune, este prins având o aventură cu o prostituată. Din cauza acestui scandal, cariera lui se sfârșește. Aventura nu pare a fi numai autodistrugătoare, ci și inutilă: soția sa este foarte atrăgătoare, iar el pretinde că este devotat familiei.

Ce ascunde politicianul de el însuși? Lui îi displace politica; fiecare dimineață în care trebuie să meargă la muncă este un efort. Există numeroase indicii în acest sens, dar el le ignoră: este adesea iritabil și iute la mânie. Deși imaginea sa publică este aceea a unui mare binefăcător, el își periclitează propriul program fiind sarcastic și condescendent cu colegii săi. Aceasta, deoarece ajutorarea oamenilor reprezintă doar o treaptă către atingerea unui scop mai important: sporirea puterii și a statutului său. Însă politicianul este de altă părere. Își spune lui însuși că își iubește munca și își dedică viața ascensiunii politice. El nu își dă voie să înțeleagă faptul că, dacă o persoană este cu adevărat fericită și împlinită, ea nu mai are nevoie să-și fortifice statutul atacându-i și înjosindu-i pe ceilalți. (Să ne amintim de observația lui Harry Stack Sullivan [1968, p. 242]: „Dacă trebuie să-ți menții stima de sine răsturnând poziția altora, ești extraordinar de ghinionist".)

Acest bărbat a fost împins spre o carieră politică de exigenta sa mamă. În pruncie și în copilărie a suferit de pe urma lipsei de încredere bazală: mama sa era rece și distantă, iar el se îndoia puternic (deși mai mult inconștient) că ea îi va oferi dragostea după care tânjea. Ca adult, lipsa de încredere bazală l-a determinat să fie precaut chiar și cu acei colegi cărora le-ar fi plăcut să-l susțină; el este tot atât de condescendent și de arogant cu ei, pe cât este cu adversarii săi politici. Mai mult, politicianul echivalează (de asemenea inconștient) ieșirea din politică cu pierderea iubirii mamei sale. (Aceasta ar mai avea un preț, pierderea farmecului conferit de faimă.) Devenind mai important și mai puternic, își satisface condiția de valorizare și simte că, în sfârșit, își va asigura iubirea cea mai însemnată, însă își sporește și disprețul de sine, angajându-se într-o activitate care îi displace. În cele din urmă, conflictul intrapsihic devine atât de dureros, încât singura soluție aparentă la care a ajuns, de asemenea inconștient, este „să-și pună singur piedică", distrugându-și propria carieră. (Să ne amintim de observația lui Horney [*Conflictele noastre interioare*, p. 14; 1950, p. 112]: „[Nevroticii sunt] sfâșiați de conflicte interioare... Orice nevrotic... este în război cu sine însuși".) El crede că aventura sa are la bază o nevoie sexuală, însă aceasta nu este decât permisul său de ieșire din politică, care-l scutește de luarea unei decizii conștiente, ce i-ar dezamăgi mama.

Dacă politicianul ar fi înțeles teoriile personalității, poate că ar fi realizat că ascundea probleme importante în propriul inconștient. El ar fi putut judeca: „Oamenii fericiți nu se îndeletnicesc făcându-i pe alții nefericiți, așa cum procedez eu când îmi atac colegii pentru a mă pune pe mine în valoare. Oamenii fericiți nu se simt copleșiți de angoasă și tensionați la gândul de a merge zi de zi la lucru. Ceva nu este în regulă. Poate că, dintr-un anumit motiv, pe care nu doresc să-l iau în seamă, politica nu mi se potrivește".

Dacă politicianul și-ar fi înțeles motivele reale, ar fi avut mai multe șanse să găsească o soluție eficace. De exemplu, ar fi putut hotărî că lucrul cel mai important este să fii independent și ar fi urmat o carieră care să-l fi atras. Ca adult, el nu mai este total dependent de iubirea mamei sale; poate găsi alte surse de susținere emoțională. Și este posibil ca mama lui să fie mai înțelegătoare decât se așteaptă el, dacă își dezvăluie adevăratele sentimente.

Conflictul intrapsihic al politicianului între a proceda așa cum considera că trebuie pentru a păstra iubirea mamei sale și a-și trăi viața așa cum dorea cu adevărat a provocat angoasă, tensiune și duritate față de ceilalți. O astfel de suferință emoțională este modul personalității de a-ți spune că te îndrepți într-o direcție greșită. În realitate, politicianul nu era un om fericit. Dar goana sa inconștientă după iubirea mamei l-a determinat să ignore aceste semnale de alarmă izbitoare.

Eroarea personajului de film. În filmul *American Beauty*, câștigător al Premiul Oscar, unul dintre personaje este un tată care urăște homosexualii. Antipatia sa este extremă și fățișă și devine violent atunci când (în mod incorect) conchide că fiul său prezintă astfel de tendințe. De fapt, el ascunde de el însuși o puternică dorință de a fi homosexual, folosind formațiunea reacțională. Și își proiectează

dorințele inconștiente asupra altora, văzându-le, de exemplu, la fiul său, și nu la el însuși.

Extremele ridică suspiciunea că, în spatele lor, se ascunde opusul. Dacă acest tată ar fi făcut efortul de a săpa sub autoamăgirea sa conștientă, descoperind ceea ce-și dorea în realitate și comportându-se în consecință, el ar fi fost mai puțin mânios și mai împlinit. Iar tragedia de la finalul filmului ar fi fost evitată. (Urmăriți-l și judecați singuri.)

Eroarea scriitorului de romane polițiste. Un cunoscut scriitor de povestiri polițiste se specializează în crime în „camera încuiată". De exemplu, victima unei crime este găsită singură într-o cameră cu toate ușile și ferestrele ferecate pe dinăuntru, cu un glonț în cap și nicio armă sau vreun criminal la locul faptei. Scriitorul excelează în a oferi soluții creative, logice și care îl determină pe cititor să spună: „Ar fi trebuit să-mi dau seama!"

Scriitorul are o particularitate remarcabilă. În câteva dintre romanele sale, femeia care se îndrăgostește de erou are un trecut compromițător (implicând, posibil, practicarea prostituției la o vârstă fragedă). Totuși, eroul o iartă și chiar se căsătorește cu ea. Editorul îi atrage politicos atenția scriitorului că o a șasea astfel de poveste de dragoste este puțin cam mult; cititorii se vor plictisi de repetiții. Însă scriitorul insistă să includă încă o aventură copiată la indigo.

Scriitorul nu conștientizează că el își anulează simbolic propriile greșeli. De două sau trei ori în viață, când circumstanțele l-au constrâns să petreacă mai mult timp departe de soția sa, el a avut o aventură, iar ea l-a iertat. Conștient, el consideră comportamentul său un păcat minor, specific bărbaților. Nu își dă seama că faptul de a-și fi trădat miloasa și iubitoarea soție i-a stârnit un considerabil sentiment de vină. Pentru a ușura această vină astfel încât să nu fie nevoit să o recunoască în mod conștient, el întoarce complet situația în romanele sale: femeia este aceea al cărei comportament este reprobabil, iar bărbatul (care se întâmplă să semene destul de bine cu autorul, fiind, astfel, ușor de identificat) este acela care iartă.

Eroarea scriitorului nu are consecințe grave. El are succes, majoritatea cărților sale se vând bine și primește, de obicei, cronici excelente din partea unor publicații de renume precum *The New York Times*. Dar dacă și-ar fi cunoscut mai bine compulsia de a reabilita femeile pierdute din poveștile sale, romanele sale ar fi fost și mai bune, prin evitarea unor teme mult prea familiare.

Rezultate pozitive. După cum indică exemplele precedente, obținerea cunoașterii de sine este o sarcină dificilă. Este mult prea tentant să ascunzi în inconștient ceea ce-ți displace mai mult la tine și să reziști aducerii acestui material în conștiință.

Pentru a ilustra în continuare cum reperele oferite de teoriile personalității pot ajuta oamenii să ia hotărâri mai bune și să trăiască o viață mai împlinită, vom finaliza această secțiune descriind pe scurt câteva rezultate pozitive. Exemplele care urmează sunt ipotetice; ele arată ce s-ar putea (și, în mod ideal, ar trebui) să se întâmple.

528 *Angoasă.* (1) Un profesor universitar suferă de o angoasă frecventă și intensă când se află la serviciu. El recunoaște că acest semnal de alarmă indică faptul că are o slujbă nepotrivită; îi place să predea, dar îi displace cercetarea. Astfel, el acceptă postul de profesor de liceu, mai puțin avantajos însă pentru el, mai satisfăcător și mai plăcut. (2) Un tânăr introvert resimte angoasă și încordare când participă la petreceri cu mulți invitați, dar continuă să meargă, întrucât simte că „ar trebui" să-i placă. El decide că pentru personalitatea sa sunt mai potrivite activitățile liniștite, cu unul sau doi prieteni, și că nu trebuie să fie un „petrecăreț" doar pentru că alți oameni găsesc atrăgător acest lucru.

Euristica disponibilității. Printr-o campanie electorală negativă, un candidat la președinție își numește pe nedrept adversarul „laș". Aceste mesaje sunt atât de izbitoare, încât rămân puternic înscrise în amintirea unui votant. Votantul decide să nu se lase influențat de prima amintire, se informează și descoperă că oponentul este candidatul mai bun, iar la alegeri votează cu oponentul.

Încredere bazală. O studentă are o viziune neobișnuit de negativă asupra vieții și este excesiv de neîncrezătoare în ceilalți oameni. Ea realizează că părinții săi iubitori dar rezervați nu i-au oferit suficientă susținere în pruncie și copilărie. Lipsa ei de încredere poate să fi fost justificată mai de mult, însă acum nu face decât să-i stea în cale. Prin urmare, ea își asumă riscul de a încerca să se împrietenească cu una sau două colege care par destul de calde și de înțelegătoare și ale căror interese coincid cu ale ei.

Condiție de valorizare. O fetiță crede că va putea păstra dragostea părinților săi eruditi numai dacă devine un savant, la fel ca ei. Însă, pentru ea, o astfel de muncă este lipsită de satisfacții și preferă activități precum sportul și actoria. În adolescență, decide că poate abandona această condiție de valorizare, urmându-și propriile interese și păstrând, în continuare, dragostea lor.

Alternanța constructului. (1) Unui student îi este dificil să aprecieze un curs despre teoriile personalității. El își crește interesul (și notele) interpretându-l drept o materie valoroasă, care-l poate ajuta să-și îmbunătățească propria viață. (2) Un tată este supărat că a fost nevoit să întrerupă o activitate plăcută pentru a-și ajuta fiica la treburile casnice. El își schimbă atitudinea, interpretând situația ca pe o șansă bine-venită de a crea o legătură cu singurul său copil și de a-l cunoaște mai bine. (3) O studentă rezistă tentației de a categorisi drept foarte ușor un examen ce avea să vină. Ea se gândește că va fi dificil, din cauza acestei convingeri învață sârguincios și obține o notă excelentă.

Negarea realității. (1) Părinții insistă să-și considere fiul sănătos din punct de vedere psihic, ignorând cu încăpățânare frecventele abateri comportamentale grave, care sugerează contrariul. În cele din urmă, ei acceptă adevărul, acordându-i ajutorul de care are nevoie. (2) Un profesor căruia i-ar plăcea ca lumea să fie perfectă pentru a putea avea încredere în toți acceptă până la urmă faptul că studenții înșală sau mint uneori și învață cum să răspundă unor astfel de comportamente.

Deplasare. Un bărbat obișnuiește să țipe la soția sa când este supărat pe el însuși sau pe șeful său, întrucât ea este o țintă mai puțin periculoasă. El învață să recunoască adevărata sursă a mâniei sale, se străduiește să devină mai tolerant

cu propriile greşeli, alege dacă să-şi înfrunte şeful într-un mod politicos sau să lase problema să treacă şi încetează a-şi mai folosi soţia drept ţap ispăşitor.

Autenticitate. (1) Doi oameni căsătoriţi au o relaţie reuşită întrucât discută ceea ce simt cu adevărat despre fiecare problemă, chiar şi despre cele sensibile, fără a se teme de critică sau de ridicol. (2) Un profesor îşi îmbunătăţeşte relaţia cu studenţii săi explicându-le că vor fi rare sau inexistente situaţiile în care el îi va minţi şi că preferă ca nici ei să nu-l mintă. Studenţii se simt mai relaxaţi şi mai liberi să spună adevărul, chiar dacă motivul pentru care uneori nu-şi îndeplinesc sarcinile nu este suficient de serios („Pur şi simplu am uitat!"). Ei ştiu că, atâta timp cât aceasta nu se întâmplă prea des, profesorul va colabora cu ei pentru a găsi o soluţie bună.

Identificare. Un suporter sportiv devine extrem de ostil şi de jignitor ori de câte ori pierde echipa sa. El se consideră de fapt (chiar dacă inconştient) lipsit de succes şi încearcă să învingă aceste sentimente dureroase de inferioritate identificându-se cu o echipă câştigătoare. El încearcă să-şi amelioreze viaţa, astfel încât să aibă o impresie mai bună despre sine. Lui îi place în continuare să urmărească meciurile sportive, însă nu mai ia eşecul echipei sale ca pe un afront personal.

Complex de inferioritate. Un om consideră, inconştient, că este incompetent şi nu îşi poate realiza obiectivele prin propriile eforturi. El învaţă să facă faţă adevăratelor sentimente despre sine însuşi, abandonând „trucurile ieftine" (îmbufnare, crize de furie, cerinţa ca toată lumea să facă aşa cum vrea el) care păreau a fi singura sa cale de a câştiga o doză de superioritate şi depune eforturi pentru a-şi dezvolta abilităţile.

Locus de control intern. O tânără adultă doreşte să fie mai sănătoasă din punct de vedere fizic şi să obţină note mai bune la facultate. Ea îşi recunoaşte „contribuţia" şi înţelege că recompensele şi pedepsele pe care le primeşte depind în primul rând de propriile ei comportamente. Prin urmare, decide să aibă un locus de control mai degrabă intern, făcând exerciţii, respectând o dietă eficientă şi învăţând mai serios.

Introversie. Vezi *angoasă*, exemplul (2). Aşa cum pe bună dreptate a susţinut Jung, unii dintre noi au o tendinţă înnăscută de a fi mai introverţi (sau extraverţi). Ar trebui să facem un efort pentru a dezvolta atitudinea opusă, ca atunci când, de exemplu, o persoană timidă devine un bun profesor pentru a evita pericolele unei personalităţi unilaterale. Dar introverţii care încearcă, în mod eronat, să-şi transforme atitudinea într-o extraversie pronunţată nu vor reuşi decât să dăuneze dezvoltării propriei personalităţi.

Iubire. Un bărbat care a fost părăsit de iubita sa rezistă tentaţiei de a o face să se simtă vinovată, de a se ţine după ea sau de a decide că nu va putea fi niciodată fericit cu altcineva. El înţelege că iubirea autentică înseamnă să consideri fericirea ei (aproape) la fel de importantă ca fericirea proprie şi să-i respecţi dreptul de a face propriile alegeri şi de a-şi urma propriul drum. El realizează că o relaţie merită continuată numai dacă ambii parteneri vor ca ea să funcţioneze. Astfel încât îşi ia rămas-bun şi pleacă în căutarea unei femei care să-l dorească la fel de mult pe cât o doreşte el pe ea.

Învățare observațională. (1) Un adult decide să nu se mai uite la filme excesiv de violente întrucât îl învață că agresiunea este o metodă bună de a-și rezolva problemele. Data viitoare când cineva îi va tăia calea pe șosea, el va conduce liniștit mai departe în loc să devină agresiv și să înceapă o ceartă. (2) Un sportiv profesionist bine plătit și mulțumit observă că un coechipier care joacă prost câștigă de două ori mai mult. Sportivul decide să nu se lase afectat de această discrepanță, întrucât are bani mai mult decât suficienți.

Răsfăț. Părinții realizează că supraprotejându-și copilul, îndeplinindu-i orice dorință înainte chiar ca el să ceară ceva, îi vor distruge credința că se poate descurca singur și îi vor genera un dureros complex de inferioritate. Ei îi permit să greșească și să învețe din propriile greșeli, atâta timp cât nu poate apărea vreo vătămare sau vreun pericol major, iar când aceasta se întâmplă îi oferă susținere și încurajare.

Act ratat. O tânără profesoară însărcinată îi scrie un e-mail unui coleg prin care îl anunță că va lipsi o lună sau două deoarece își ia un „concediu de maturitate". (Ea dorea să scrie „concediu de maternitate.") Acest act ratat sugerează că ar putea avea unele îndoieli, gândindu-se că este prea imatură pentru a fi o mamă bună. Astfel, ea discută această problemă cu soțul său, își rezolvă îndoielile și, încrezătoare, dă naștere copilului.

Autoeficacitate percepută. Vezi *stimă de sine.*

Proiecție. (1) O profesoară bună devine nejustificat de furioasă de câte ori un student înzestrat ia o notă slabă. În loc să întrebe dacă s-a întâmplat ceva, ea decide, în mod arbitrar, că un astfel de student este leneș. Inconștient, ea se teme de posibilitatea ca ea însăși să fie leneșă, astfel încât este prea exigentă cu ea. Întrucât refuză să vadă această potențială slăbiciune în ea însăși, ea o proiectează asupra studenților săi și îi consideră pe ei leneși. Ea decide să fie mai tolerantă cu sine și să se bucure mai mult de activitatea sa, iar eficacitatea sa sporește, întrucât are o percepție mai corectă asupra studenților săi. (2) Un jurnalist conservator (liberal) este în mod constant depreciator și sarcastic la adresa liberalilor (conservatorilor). El refuză să consimtă că pot exista cetățeni inteligenți cărora să le pese de țara lor și care să aibă argumente sănătoase. El își dă seama că este incapabil să fie deschis în privința lor deoarece este închis în ceea ce-l privește: și-a impus întotdeauna să urmeze normele rigide ale comportamentului „corect", excesiv de exigent. El se străduiește să devină mai relaxat și mai mulțumit de sine însuși, să se bucure mai mult de viață, este capabil să vadă atât punctele forte, cât și slăbiciunile adversarilor săi politici și scrie editoriale mai echilibrate și mai valoroase.

Raționalizare. Un bărbat își relativizează vina provocată de faptele sale nepotrivite (de exemplu, înșelăciune, lipsă de onestitate), susținând: „Este în regulă, toată lumea o face", „scopul scuză mijloacele", „dacă oamenii nu sunt de acord cu ceea ce fac, este problema lor". El învață să evalueze critic aceste raționalizări, le respinge și își asumă responsabilitatea pentru comportamentul său.

Formațiune reacțională. Un adolescent își spune întruna că părinții săi îl tratează mereu corect și nu greșesc niciodată, totuși el nu se înțelege prea bine cu ei. El realizează că această iubire excesivă ascunde opusul inconștient: este puternic

iritat de unele dintre acțiunile lor, însă se teme să admită acest lucru față de el însuși, gândindu-se că părinții săi ar răspunde aspru la orice critică. El limpezește lucrurile discutându-și sentimentele împreună cu ei, într-o manieră calmă și constructivă, iar relația lor se îmbunătățește.

Întărire. Un bărbat de 50 de ani, care a activat în organizația sa religioasă în jur de 15 ani, hotărăște să se retragă. El nu se simte vinovat procedând așa, întrucât recunoaște că organizația nu-i mai oferă suficiente întăriri. Activitățile sale nu reușesc să-i satisfacă trebuințele și obiectivele curente, astfel încât are tot dreptul să plece.

Actualizarea sinelui. Vezi *angoasă*, exemplul 1. Profesorul a fost capabil să-și recunoască și să-și urmeze adevăratele trebuințe interioare, mai degrabă decât să rămână într-un loc de muncă nemulțumitor, numai pentru că societatea îl consideră mai prestigios.

Stimă de sine; autoeficacitate percepută. (1) Un student se înscrie la cele mai ușoare cursuri, dar tot are rezultate slabe, devine descurajat și dorește să renunțe din cauza eșecurilor sale. El a obținut scoruri ridicate la SAT[32], astfel încât decide că problema sa este mai degrabă una de stimă de sine redusă, decât de lipsă de abilități; se simte incapabil de performanță în domeniul universitar. El începe să se confrunte cu gândurile negative despre propria persoană și să le respingă, își elaborează un nou plan de studii cu care se simte confortabil, învață mai mult și chiar riscă să se înscrie la cursuri „mai dificile", iar notele sale cresc. (2) O studentă care are rezultate bune în clasă prezintă o autoeficacitate percepută redusă în situații sociale. Ea își dă toată silința pentru a-și îmbunătăți abilitățile sociale, nu se dojenește după inevitabilele eșecuri, decide că poate mai mult în societate și începe să-i placă să meargă la petreceri.

Autoîntărire. O studentă care se pregătește pentru un examen dificil se laudă pe sine după ce stăpânește câteva dintre multele definiții pe care trebuie să le învețe, ceea ce o motivează să continue să lucreze și să învețe mai multe definiții.

Acceptare necondiționată. Părinții care au plătit o sumă considerabilă pentru educația superioară a fiului lor acceptă decizia lui de a deveni grădinar sau mecanic și continuă să-l înconjoare cu iubire și să-i ofere susținere, chiar dacă ei ar fi preferat o profesie mai prestigioasă, precum aceea de cercetător sau medic. Ei își dau seama că fiului lor îi place meseria pe care și-a ales-o și că numai el poate hotărî ce-l împlinește cu adevărat. Dacă alegerea sa este o greșeală, va descoperi singur acest lucru.

Epilog. Acesta este un manual, nu un ghid de autoajutorare. Nu există formule magice care să rezolve simplu și rapid problemele semnificative provocate de insuficienta cunoaștere de sine. Dar teoriile personalității vă pot permite să vă înțelegeți mai bine și să luați decizii mai înțelepte, cu condiția de a dori să vă rezervați timpul necesar și să întreprindeți efortul pentru a le învăța și a le folosi.

[32] *Scholastic Aptitude Test* este un test standardizat pentru admiterea la facultățile de pe teritoriul Statelor Unite. Din anul 2005 poartă numele de *SAT Reasoning Test*. (*N. t.*)

532 Potrivit cuvintelor concludente ale lui Freud (*Compendiu de psihanaliză*, pp. 79–80): „Pătrunde în tine, în adâncurile tale și învață mai întâi să te cunoști!"

Alte perspective asupra personalității

Perspectiva biologică

Privire de ansamblu. De fapt, toate comportamentele noastre sunt influențate atât de nivelul psihologic, cât și de cel fiziologic. Perspectiva biologică reliefează aspectele fiziologice și ereditare ale gândurilor și acțiunilor noastre, printre care creierul și neuronii săi, sistemul nervos, hormonii și sistemul endocrin, genele și influențele evoluționiste.

Introversie–extraversie. După cum am observat în Capitolul 13, introversia și extraversia pot prea bine să depindă de funcționarea fiziologică. Eysenck speculează că persoanele mai extraverte caută stimulări externe deoarece au un nivel redus de excitație corticală pe care doresc să-l augmenteze, în timp ce persoanele mai introverte evită stimulările exterioare întrucât prezintă niveluri ridicate de excitație corticală, care vor deveni dureroase în cazul unei creșteri suplimentare. Alternativ, introversia–extraversia poate fi asociată cu sensibilitatea individului la stimulii externi. Introverții pot căuta niveluri mai scăzute de stimulare fiind mai sensibili, în timp ce extraverții pot prefera niveluri mai ridicate de stimulare deoarece sunt mai puțin sensibili.

De asemenea, introversia–extraversia pare să fie semnificativ influențată de ereditate. Deși problema dobândit–învățat nu este deloc ușor de rezolvat, gemenii care provin din același ovul fertilizat (gemeni identici, gemeni monozigoți) și care, prin urmare, au gene identice s-au dovedit a fi mai asemănători în privința extraversiei decât gemenii proveniți din ovule diferite (gemeni fraternali, gemeni dizigoți) și care nu sunt mai asemănători din punct de vedere genetic decât doi frați născuți în momente diferite. Aceste descoperiri susțin credința lui Jung că fiecare dintre noi are o tendință spre introversie sau spre extraversie și că este o greșeală să obligi un copil să adopte direcția opusă.

Temperamentul. Unii prunci par să fie relaxați, veseli și agreabili încă din momentul nașterii; ei dorm toată noaptea și sunt ușor de hrănit. Alții sunt iritabili, vehemenți, sensibili, suferă de colici și își trezesc adesea părinții în timpul nopții cu țipete de durere. Această trăsătură de personalitate, numită *temperament*, pare să fie moștenită. Potrivit diverselor studii care au comparat gemeni identici și gemeni fraternali, s-a descoperit că primii sunt semnificativ mai asemănători în ceea ce privește nivelul de activitate, iritabilitate și sociabilitate. De asemenea, bebelușii care sunt mai iritabili și mai vehemenți au pulsul mai ridicat și sistemul nervos mai reactiv decât aceia cu un temperament calm. (Vezi Glassman, 2000, pp. 301–302; Myers, 2006, p. 102.)

Alte trăsături. Și alte trăsături par a fi influențate în diferite grade de ereditate. Bazându-se pe cercetarea sa analitic-factorială, Cattell conchide că inteligența, expansivitatea (o natură nepăsătoare), *affectia* (sociabilitate, similară extraversiei), *premsia* (simțire) și protensiunea (suspiciozitate) sunt moderat ereditare. Trăsăturile de personalitate „Big Five" par, de asemenea, să fie moderat determinate de factori ereditari (Loehlin și alții, 1998).

Evaluarea teorei. Puteți (și trebuie) să obțineți o mai bună înțelegere asupra comportamentului uman învățând despre procesele biologice. Dar, deși este rezonabil să luăm în considerare perspectiva biologică în contextul psihologiei generale, acest lucru nu este valabil și în ceea ce privește personalitatea. Niciun teoretician din domeniul fiziologiei nu s-a concentrat asupra personalității în aceeași măsură în care au făcut-o psihologii a căror operă am examinat-o sau nu a elaborat un important și amplu set de constructe ale personalității.

Constructele psihologice sunt extrem de importante, așa cum am văzut pe parcursul acestei cărți. A te concentra în principal asupra aspectelor biologice ale comportamentului, motivând că sunt „mai științifice", așa cum recomandă unii critici, înseamnă a risca să pierzi intuițiile profunde cu greu obținute, adunate încetul cu încetul de Freud, Jung, Adler, Horney, Fromm, Sullivan, Erikson, Rogers, Maslow, May, Allport, Cattell, Kelly, Skinner și Bandura — intuiții care ne-au adus o mai bună înțelegere asupra comportamentului uman și au ajutat mulți oameni să-și îmbunătățească viețile și să rezolve probleme dureroase. După cum observă Bandura:

> Deși principiile psihologice nu pot contraveni capacităților neurofiziologice ale sistemelor care le servesc, principiile psihologice trebuie studiate de sine stătător. Dacă cineva ar apuca-o pe calea reducționismului, călătoria ar traversa biologia și chimia și, în cele din urmă, ar lua sfârșit printre particulele atomice, nici escalele și nici destinația finală nereușind să ofere legile psihologice ale comportamentului uman. (Bandura, 1997, p. 4.)

Perspectiva interculturală

Privire de ansamblu. Unele teorii psihologice, precum trăsăturile de personalitate „Big Five", par să se aplice suficient de bine unor culturi diverse. (Vezi, de exemplu, McCrae și alții, 1998.) Totuși, multe culturi ale lumii interpretează concepte precum realizare, identitate, responsabilitate și moralitate diferit de vest-europeni și nord-americani, care au elaborat teoriile pe care le-am examinat. Prin urmare, unii psihologi susțin că teoria personalității trebuie să cuprindă în mod necesar o perspectivă interculturală.

Stimă de sine și realizare. În țările pentru care este mai importantă orientarea colectivă, așa cum este Japonia, se acordă o valoare mai redusă stimei de sine și realizării personale decât în nordul Americii. În Statele Unite, un sportiv

profesionist care marchează un gol este probabil să atragă atenția asupra lui interpretând un dans al victoriei sau făcând turul terenului. În Orient, această atitudine ar fi considerată de un foarte mare prost gust, oamenii așteptându-se, acolo, ca sportivii să-și onoreze coechipierii și familia, și nu pe ei înșiși. În mod similar, atunci când li se cere să completeze o propoziție care începe cu „Eu sunt", studenții din Japonia și China sunt mai puțin înclinați decât americanii să-și descrie trăsăturile personale („Eu sunt un student eminent"), tinzând mai mult să se raporteze la ceilalți („Eu sunt al treilea fiu din familia mea"). (Vezi, de exemplu, Myers, 2006, p. 121–123; Triandis, 1989a; 1989b; 1994a; 1994b.)

Evaluarea teoriei. Cultura unui teoretician al personalității poate influența și limita constructele și principiile acestuia. Prin urmare, ar trebui să fiți conștienți de faptul că teoriile prezentate în această carte s-ar putea să nu fie prea aplicabile în anumite (sau în multe) privințe orientalilor, persoanelor din Lumea a Treia și celorlalți nonoccidentali. S-a susținut chiar că o teorie poate fi considerată adevărată numai pentru cei care provin dintr-un mediu asemănător cu acela din care provine teoreticianul. (Să ne amintim afirmația lui Adler potrivit căreia copiii trăiesc complexul Oedip numai dacă au fost la fel de răsfățați ca Freud.) Astfel, problema culturală poate fi considerată o extensie — chiar dacă una importantă — a acestui gen de critică.

O teorie trebuie să fie universală pentru a fi utilă. Prin această carte, scopul nostru a fost acela de a menține volumul de muncă în niște limite rezonabile, discutând cele mai importante teorii ale personalității. Cei care doresc să înțeleagă diversele culturi ar trebui ca acum să dețină o bază suficient de solidă care să le permită acest demers.

Perspectivă de ansamblu și concluzii

Natura fundamentală a ființelor umane

Valoarea naturii umane. Mulți teoreticieni ai personalității au fost preocupați de valoarea naturii umane: motivațiile noastre înnăscute sunt negative sau pozitive?

La extrema negativă se află psihanaliza freudiană, cu accentul său asupra pulsiunilor incestuoase și distructive înnăscute. Aceasta înseamnă că trebuie să ne sublimăm dorințele noastre reale, căutând debușee mai puțin satisfăcătoare dar mai acceptabile din punct de vedere social, iar conflictul trebuie să aibă loc în societate și în interiorul propriului psihic. La cealaltă extremă se situează teoreticieni precum Horney și Rogers, care presupun că potențialitățile și dorințele noastre înnăscute sunt în întregime pozitive (și nu este nevoie să fie distruse prin sublimare). Și unii teoreticieni adoptă o poziție mai moderată, trăgând concluzia că pulsiunile noastre înnăscute sunt atât negative, cât și pozitive.

Toți teoreticienii personalității sunt conștienți că manifestăm atât comportamente bune, cât și rele; răspunzătoare pentru aceasta este natura noastră înnăscută. Teoria pesimistă freudiană explică simplu comportamentul sănătos: atitudinea adecvată a părinților este aceea de constrângere a copilului fără tragere

de inimă să recurgă la sublimări eficace și la satisfacții acceptabile social. Invers, aceia care susțin o viziune parțial sau în întregime optimistă asupra naturii umane explică psihopatologia cu ușurință: comportamente parentale (și sociale) eronate determină copilul să abandoneze dorințele și potențialitățile sale sănătoase, înlocuindu-le cu nevoia de siguranță sau cu imboldul de a satisface etaloanele altor oameni. Pentru acești teoreticieni, distructivitatea și ura de sine nu sunt înnăscute, ci învățate — „rezultatul unei vieți netrăite".

Această adaptabilitate teoretică, la care se adaugă imposibilitatea efectivă de a măsura empiric valoarea naturii umane, vă poate determina să puneți la îndoială importanța problemei. Totuși, aceste presupuneri afectează semnificativ celelalte aspecte ale unei teorii. De exemplu, Freud recomandă ca, indiferent de stadiul de dezvoltare, copilului să nu i se acorde prea multă (sau prea puțină) gratificare, pentru a împiedica dorințele înnăscute nepermise să capete supremație. De asemenea, el consideră că psihoterapia este o lungă și dificilă luptă împotriva eforturilor pacientului de a menține dorințele interzise (rezistențe), pe care terapeutul trebuie să aibă grijă să nu le încurajeze. Dar Maslow reliefează necesitatea de a satisface pe de-a-ntregul trebuințele copilului, recomandă un traseu similar pentru pacienții aflați în terapie și interpretează rezistența mai pozitiv (de exemplu, drept protest la adresa unui terapeut care avansează prea repede). Concluzii importante și recomandări practice depind într-o măsură considerabilă de viziunea teoreticianului asupra naturii umane.

Deși este important de cunoscut poziția unui anumit teoretician în această privință, pare imposibil de ajuns la vreo concluzie definitivă referitoare la predispoziția noastră înnăscută pentru bine sau pentru rău. Putem specula, în mod just, că poziția pesimistă a lui Freud este exagerat de negativă și că ființele umane par să aibă cel puțin o oarecare capacitate înnăscută pentru (și plăcere de a se angaja în) creșterea constructivă. Dar optimismul extrem al unei Horney sau al unui Rogers pare, de asemenea, neîntemeiat, atunci când luăm în considerare frecvența războaielor, crimelor și a altor atrocități comise de om. Atunci, poate că acei teoreticieni care au optat pentru calea de mijloc în această privință s-au apropiat cel mai mult de adevărul naturii umane.

Reducerea pulsiunii. Freud, Sullivan și Cattell conchid că singura noastră motivație este aceea de a reduce diversele pulsiuni (impulsuri), de a elimina tensiunile neplăcute care le însoțesc și de a obține o stare de echilibru interior. Alți teoreticieni, precum Maslow și Allport, nu se alătură celor care pun un accent exclusiv asupra reducerii pulsiunii. Comportamentul nostru — susțin ei — trebuie, de asemenea, explicat prin activități plăcute de menținere și de creștere a tensiunii, printre care explorarea curioasă, obținerea unei abilități sau a unei trepte de competență râvnite și sporirea înțelegerii noastre despre lume și despre noi înșine.

În acest caz, datele pe care le deținem susțin a doua opinie. Adică, ființele umane sunt motivate atât de reducerea pulsiunii, cât și de augmentările plăcute ale acesteia.

Cauzalitate versus finalism. Freud susține, de asemenea, la fel ca Skinner, că toate acțiunile mentale și fizice sunte determinate de cauze anterioare. Însă, după mulți teoreticieni, comportamentul nostru trebuie înțeles și prin scopurile sau obiectivele sale, deși unii atribuie efectiv întreaga motivație unui scop final.

Chiar și teoreticieni precum Adler și Rogers, care subliniază importanța finalismului, încuviințează că scopurile și planurile noastre de viitor sunt semnificativ influențate de evenimentele din copilărie. Prin urmare, putem conchide că ființele umane sunt motivate atât de cauze precedente, cât și de finalități. O posibilitate interesantă ar fi ca indivizii relativ sănătoși să fie influențați într-o măsură mai mare de finalitate și mai puțin influențați de efectele experiențelor timpurii. Cu toate acestea, trecutul nu poate fi niciodată complet ocolit: conceptul idiosincrasic al lui Allport de „autonomie funcțională" duce la afirmații cărora le lipsește orice forță explicativă („unui om îi place albastrul pur și simplu pentru că îi place albastrul") și este în general respins în favoarea opiniei majoritare potrivit căreia motivele adultului au rădăcini în copilărie și adolescență.

Motivația inconștientă. Majoritatea teoreticienilor personalității sunt de acord în privința importanței considerabile pe care o are motivația inconștientă și consideră cunoașterea de sine autentică un obiectiv dificil de atins. Putem conchide că aspectele semnificative, influente ale fiecărei personalități sunt ascunse într-un anumit fel de conștiință. Este de înțeles, astfel, de ce oamenii relativ sănătoși pot fi influențați într-o mai mică măsură de procesele inconștiente; dar nicio personalitate nu este niciodată complet (sau în cea mai mare parte) conștientă.

Ce material are cea mai mare probabilitate de a deveni inconștient? Printre candidații posibili se află amenințări la adresa aspectelor principale ale personalității individului (Freud, Adler, Horney și alții), evenimente care, altfel, ar evoca o angoasă puternică (Freud, Horney, Sullivan, May), percepții subliminale (Jung, Rogers) și evenimente care au loc la o vârstă prea fragedă pentru a fi etichetate adecvat (Kelly). Oricare ar putea fi procesele și dinamica exacte, oricine dorește să-și înțeleagă propria personalitate — sau să elaboreze o teorie satisfăcătoare a comportamentului uman — trebuie să acorde o atenție considerabilă motivației inconștiente.

Catalogul motivațiilor umane. O altă controversă a fost iscată în jurul numărului și naturii specifice ale motivelor umane. Unii teoreticieni preferă să reliefeze una sau două pulsiuni sau scopuri prevalente: sexualitate și distructivitate (Freud), lupta pentru superioritate și interesul social (Adler), dezvoltarea potențialităților noastre sănătoase înnăscute (Horney, Rogers), „faptul-de-a-fi" în lumea în care ne-am născut (May) și anticiparea viitorului (Kelly). Alți teoreticieni expun o listă semnificativ mai lungă de motivații. Și Allport susține că motivele umane sunt atât de specifice individului, încât nicio listă de pulsiuni sau de trebuințe, oricât de lungă, nu ar fi suficientă.

Putem deosebi câteva motivații care întrunesc acordul unor teoreticieni: identitatea (Fromm, Erikson), controlul mediului (Adler, Erikson, Fromm, „erg"-ul

autoafirmării la Cattell), împlinirea adevăratelor noastre potențialități (individuația jungiană, realizarea sinelui la Horney, actualizarea la Rogers, actualizarea sinelui la Maslow, „erg"-ul socializării la Cattell) și un cadru organizator care conferă sens propriei vieți (Jung, Fromm, Allport). Însă cum în general teoreticienii personalității nu sunt de acord în privința motivelor umane specifice, putem conchide doar că, până acum, acest aspect este nerezolvat.

Structura personalității

Constructe structurale: pro și contra. Unii teoreticieni s-au decis să descrie aspectele complicate, adesea contradictorii ale personalității, creând constructe structurale adecvate. Alții consideră inutile aceste constructe sau chiar înșelătoare.

Într-o tabără se află acei teoreticieni pentru care personalitatea este o casă adesea divizată împotriva ei înseși, iar constructele structurale sunt cea mai bună cale de a descrie și de a explica astfel de conflicte intrapsihice. Tipică pentru această abordare este clasificarea tripartită a lui Freud în Se, Eu și Supraeu.

Alți teoreticieni atribuie o importanță deosebită conflictelor intrapsihice, însă *nu* consideră constructele structurale utile sau dezirabile. Probabil reprezentantul cel mai de seamă al acestei abordări este Horney. Pericolul, din perspectiva acestor teoreticieni, este acela de a sui constructele structurale pe un piedestal: continua utilizare a unor astfel de termeni poate duce la credința că există un Se, un Eu și un Supraeu ascunse în fiecare personalitate. În realitate, aceste constructe nu sunt adevăruri imuabile. Nu sunt nici entități concrete care există undeva, în interiorul psihicului. Ele sunt concepte care au fost create (sau adoptate) de un teoretician al personalității pentru a descrie și explica mai bine comportamentul uman. Potrivit acestor critici, discuțiile despre „Eul care face una" și „Se-ul care face alta" creează o impresie înșelătoare. Oamenii sunt aceia care fac lucruri; Se-urile și Eu-rile sunt doar metafore.

Alți teoreticieni utilizează constructe structurale, însă acordă o atenție redusă conflictelor intrapsihice. Drept exemple, putem cita proprium-ul lui Allport și constructele personale ale lui Kelly.

În cele din urmă, unii teoreticieni susțin inutilitatea constructelor structurale, personalitatea fiind un întreg unitar, indivizibil, care nu se află niciodată în conflict cu el însuși. Adler este principalul apărător al acestei poziții.

Încă o dată, pătrundem într-un domeniu care este marcat mai mult de controversă decât de consens. Totuși, cele discutate pe parcursul acestei cărți susțin existența și importanța conflictelor intrapsihice. Motivele noastre inconștiente pot fi considerabil diferite de convingerile conștiente, iar noi putem fi torturați de trebuințe și dorințe contradictorii, pe care nu le înțelegem. Prin urmare, acei teoreticieni care ignoră conflictele intrapsihice trebuie acuzați de neglijarea unui aspect vital al comportamentului uman.

Existența constructelor structurale ar fi fost justificată numai dacă ele ar fi fost necesare pentru explicarea și descrierea conflictelor intrapsihice. Dar nu este cazul, după cum au demonstrat Horney și alții. Deși constructele structurale au

 contribuit la sporirea înțelegerii personalității umane, ele au și slăbiciuni, iar acei teoreticieni care preferă să le respingă au tot dreptul să procedeze așa.

Angoasă și mecanisme de apărare. O contribuție majoră a teoriei personalității a fost aceea de a face mai inteligibilă angoasa (și de a o aduce în sfera preocupărilor noastre). Descoperirea că durerea psihologică este reală, în ciuda lipsei rănilor observabile, și că angoasa (anxietatea) poate fi o problemă chiar mai gravă decât durerea fizică reprezintă un surplus important adăugat cunoașterii noastre.

Fie că teoria lui Freud despre angoasă și apărare este sau nu acceptată, importanța unor comportamente precum formațiunea reacțională, proiecția, deplasarea, negarea realității, raționalizarea, identificarea și fantasma a fost clar stabilită. Aceste concepte au fost încorporate, practic, în fiecare teorie a personalității, chiar dacă, uneori, cu modificări ale terminologiei și principiilor de bază. Deși oamenii mai sănătoși probabil că se bazează mai puțin pe astfel de mecanisme de apărare, fără îndoială că toți le-am folosit într-un moment al vieții noastre. Așadar, putem considera că aceasta este o altă contribuție majoră adusă de teoria personalității.

Dezvoltarea personalității

Stadii de dezvoltare. Numai câțiva teoreticieni susțin existența unor stadii concrete de dezvoltare, iar ei nu sunt de acord unul cu altul. În teoria freudiană există cinci stadii psihosexuale, dezvoltarea personalității presupunându-se că se încheie în jurul vârstei de 5 ani. Sullivan susține că sunt șapte stadii de dezvoltare, care se întind între pruncie și vârsta adultă. Iar Erikson discută despre opt stadii psihosexuale epigenetice, ultimele două acoperind vârsta mijlocie și vârsta senectuții.

Deși unele dintre ideile acestor teoreticieni privitoare la dezvoltarea personalității au fost în general acceptate, nicio împărțire stadială nu este considerată universal corectă. Majoritatea psihologilor moderni preferă viziunea lui Sullivan și aceea a lui Erikson, potrivit cărora dezvoltarea personalității continuă în copilăria târzie și adolescență. Dar în acest caz se pare că multe aspecte ale personalității tind să rămână relativ stabile la vârsta adultă, blocând eforturile extraordinare de schimbare, precum cele din procesul psihoterapeutic. (Vezi, de exemplu, Schulz & Ewen, 1993, Capitolul 7.)

Importanța primei copilării. Practic, toți teoreticienii sunt de acord în privința faptului că evenimentele din pruncie și copilărie sunt extrem de importante pentru dezvoltarea personalității. (Singura excepție o constituie Allport.) O altă contribuție majoră a teoriei personalității o reprezintă identificarea căilor prin care părinții provoacă nevroza copiilor lor: răsfățul, neglijarea, permisivitatea exagerată, hiperprotecția, angoasa frecventă, perfecționismul, dominarea, respingerea, ridiculizarea, ipocrizia, regulile inconsecvente, lipsa tandreții și a afecțiunii, acceptarea condiționată și altele. Aceasta oferă repere utile pentru cei care doresc

să devină părinți mai buni și este o sursă de ușurare pentru oricine suferă de nevroză. Întrucât aceste comportamente și credințe autosabotoare au fost învățate în copilărie, ele au o cauză logică. De aici, și existența unui remediu logic, acela că vindecarea poate fi obținută prin dezvățare (de exemplu, prin intermediul psihoterapiei).

Importanța adolescenței. Sullivan și Erikson merită să fie recunoscuți pentru accentul pus asupra importanței adolescenței. Aceasta este, într-adevăr, o perioadă de tumult și potențială schimbare — una care poate avea un efect corector asupra unei personalități tulburate sau poate exercita prin ea însăși o influență patogenă. Totuși, evenimentele din pruncie și copilărie joacă un rol mai important în modelarea personalității individului. O persoană care iese din copilărie cu o viziune greșită despre sine și despre ceilalți este mai probabil să aibă un comportament eronat și autosabotor în adolescență, care stârnește dezaprobare și respingere din partea celorlalți și intensifică problemele suferindului. Dimpotrivă, un copil sănătos din punct de vedere psihic este mai probabil să facă față cu succes rigorilor adolescenței.

Tipologii caracteriale. Mai mulți teoreticieni, printre care Freud, Jung și Fromm, au acordat atenție tipurilor de personalitate. Spre deosebire de aceștia, Adler și Allport se opun cu tărie utilizării tipologiilor caracteriale. Ei sunt de părere că fiecare dintre noi își formează propriul stil unic de viață, astfel încât este imposibil ca vreo tipologie să poată descrie personalitatea umană.

Importanța anumitor constructe tipologice a fost dovedită prin cercetare: personalitatea orală, personalitatea anală, introversia, extraversia. Dar încă o dată, nicio teorie nu este în prezent considerată corectă sub toate (sau nici măcar sub majoritatea) aspectelor.

Criterii de sănătate mentală. Bine-cunoscuta definiție dată de Freud sănătății mentale conține două caracteristici, abilitatea de a iubi și cea de a munci. Allport, Rogers și Maslow preferă să o atribuie personalității ideale. Acești teoreticieni tind să fie de acord cu faptul că sănătatea mentală este marcată de o siguranță emoțională și de o acceptare de sine mai puternice; de relații interpersonale mai iubitoare și nonposesive; de o spontaneitate mai mare; de o cunoaștere de sine mai vastă (*insight* personal); și de o mai mare încredere în propriile trebuințe și valori, mai degrabă decât în normele exterioare. Totuși, există și diverse alte aspecte în privința cărora nu sunt de acord, ceea ce sugerează că nu este încă posibilă definirea criteriilor sănătății mentale în termeni universal acceptabili.

Aplicații suplimentare ale teoriei personalității

După cum am văzut pe parcursul acestei cărți, teoria personalității a adus contribuții importante la înțelegerea diverselor domenii: vise, psihopatologie, psihoterapie, muncă, religie, educație, literatură. Și aici totuși, controversele care au înțesat

 teoria personalității au făcut victime. Interpretarea viselor are o utilizare mult mai restrânsă astăzi decât ar fi sperat Freud (și Fromm), deși, după unele indicii, aceasta și-ar putea recâștiga popularitatea pe care o merită (Lippman, 2000; Kantrowitz & Springen, 2004). Despre niciuna dintre metodele de psihoterapie (freudiană, rogersiană, comportamentală) nu se poate spune că este cea mai bună și nici nu există vreun acord general în privința genului de terapie care ar trebui folosit pentru fiecare tulburare. Prin urmare, putem conchide doar că valoarea diverselor aplicații ale teoriei personalității este probabil să facă subiectul unei oarecare polemici.

Evaluarea teoriei

Teoria personalității a avut un trecut remarcabil. Totuși, viitorul său este mai puțin sigur.

Teorie și cercetare. După cum am observat în Capitolul 1, teoriile ne ajută să facem ordine în haos, organizând un volum semnificativ de informații. Ele îndreaptă atenția asupra subiectelor ce prezintă o mai mare importanță. De asemenea, ele oferă explicații pentru fenomenele studiate. Cercetarea ne permite să testăm predicțiile derivate dintr-o teorie, astfel încât să poată fi evaluată și îmbunătățită (sau eliminată). În absența cercetării, teoria rămâne subiectivă și susținută numai de convingerile teoreticianului. În absența teoriei, cercetarea produce miliarde de fragmente de informație disparată și adesea lipsită de importanță.

Freud, Jung și Adler s-au concentrat asupra teoriilor personalității în general și asupra *insight*-ului clinic. Astăzi, accentul s-a deplasat spre extrema opusă. Majoritatea psihologilor moderni nu aderă la o anumită teorie a personalității. Ei sunt preocupați de cercetarea empirică a unor aspecte limitate ale comportamentului uman. Își identifică interesele profesionale prin anumite arii de conținut, precum psihologie socială, psihologia dezvoltării, psihologie clinică sau aspecte mai îngust definite (de exemplu, interacțiunea dintre trăsături și situații, relația dintre stima de sine și alte comportamente). Din cele peste 40 de departamente ale Asociației Americane de Psihologie, organizate în funcție de subiecte, niciunul nu este dedicat exclusiv (sau măcar în principal) teoriei personalității. S-ar putea să nu fie pe de-a-ntregul o coincidență faptul că niciun psiholog contemporan nu se bucură de popularitatea pe care o aveau Freud, Jung, Adler și Erikson.

În loc de a duce la o revigorare a cunoașterii, trecerea de la *insight*-ul clinic la cercetarea teoretică a produs o mare cantitate de informații neînsemnate, animate ocazional de unele descoperiri utile. Unii ar putea susține că aceasta este soarta inevitabilă a oricărei științe și că dezvoltarea unor tehnici mai bune de cercetare va rezolva, în cele din urmă, dificultățile care acoperă acest domeniu. Dar mai este o posibilitate, mai tulburătoare: studiul științific al personalității ar putea depăși abilitățile noastre. Metoda științifică s-ar putea să nu fie prea eficientă în

cazul ființelor umane, care dețin capacitatea deconcertantă de a ascunde adevărul nu numai de lumea exterioară, ci și de ele însele.

Pentru mulți psihologi, știința reprezintă cel mai bun mijloc de apărare al nostru împotriva ignoranței și a superstiției. Chiar și în epoca noastră modernă, multe credințe sunt în continuare populare, deși în întregime incorecte. (Vezi, de exemplu, Sagan, 1996.) Dacă dorim să trăim într-o societate iluminată, susțin acești psihologi, știința trebuie să ne dezvăluie drumul. Va fi interesant de observat dacă cercetarea personalității va fi capabilă să facă față acestei provocări în anii care vor veni.

Teoriile personalității. Unele teorii ale personalității au continuat să evolueze în timpul ultimelor câteva decenii. De exemplu, sunt psihanaliști care minimizează teoria libidoului și se concentrează mai mult asupra interacțiunilor părinte–copil, se întâlnesc de două ori pe săptămână cu pacienții, recurg la interviuri față în față și au o concepție mai egalitaristă în privința femeilor. Prin urmare, ar trebui să fiți conștienți de faptul că abordările moderne ale anumitor teorii diferă sub unele aspecte importante de versiunile lor originare.

O problemă a unor astfel de inovații ar fi aceea că ele tind să aibă loc exclusiv în cadrul unei anumite teorii. Dacă teoria psihanalitică trebuie să devină mai orientată social, ar părea normal să se servească de ideile și de constructele valoroase ale neofreudienilor. Însă psihanaliștii care reliefează relația părinte–copil *nu* au încorporat munca fecundă a lui Horney și Sullivan. Ei au păstrat și au modificat constructele freudiene, care le sunt familiare, dezvoltând ceea ce este cunoscut sub numele de teoria relațiilor de obiect.

Toți teoreticienii a căror muncă am examinat-o au adus cel puțin câteva contribuții valoroase. Prin urmare, se pare că disciplina psihologiei ar avea cel mai mult de profitat dacă ar integra cele mai bune idei din câteva teorii. Date fiind lipsa de atracție pe care le exercită acest demers asupra majorității psihologilor și accentul care se pune la ora actuală asupra unor domenii de cercetare precise și limitate, este puțin probabil să apară vreo nouă și importantă teorie a personalității în viitorul previzibil.

Postfață: câteva perspective personale

Acum, că am ajuns la finalul călătoriei noastre pe tărâmul teoriei personalității, permiteți-mi să închei cu unele perspective și comentarii personale.

Pe de o parte, sunt impresionat de numeroasele intuiții profunde cu care teoreticienii personalității au luminat misterele comportamentului uman. Dar resimt și o mâhnire profundă. Freud și neofreudienii credeau că descoperirile lor vor revoluționa abordarea comportamentului uman. Cu toate acestea, puțini oameni de rând din ziua de astăzi acordă interes proceselor inconștiente sau misiunii dificile dar esențiale de sporire a înțelegerii de sine. Sper că exemplele de la începutul acestui capitol vă vor încuraja să vă asumați această sarcină.

Întrucât aspectele inconștiente ale comportamentului sunt atât de dificil de măsurat, este de înțeles de ce mulți psihologi preferă să-și îndrepte atenția în altă parte. Totuși, de vreme ce fiecare teorie prezentată în această carte acceptă, de fapt, existența unui oarecare tip de procese inconștiente (chiar și aceea a lui Skinner), cred că aceia care pretind că psihologia poate studia numai forțele evidente sau conștiente, rămânând în același timp o teorie rotundă, înlocuiesc integritatea științifică cu pragmatismul.

Pot empatiza cu frustrarea cititorilor mei, care au fost nevoiți să învețe un nou limbaj la fiecare capitol. Teoreticienii personalității și-au acordat o mult prea mare libertate în ceea ce privește folosirea neologismelor și și-au duplicat adesea unul altuia strădaniile, fără să fi știut, aparent, acest lucru. Probabil că acești teoreticieni au crezut sincer că ideile lor erau diferite. Probabil că nu cunoșteau sau nu au înțeles ideile celorlalți teoreticieni. Sau poate au fost influențați de un sistem academic axat asupra penalizării acordului și recompensării controversei, de vreme ce ultima este mult mai probabil să genereze numeroase publicații savante (o viziune împărtășită de Fiske, 1978, p. 63). Problema *nu* este în mod necesar de a ajunge la o singură teorie „corectă", care s-ar putea dovedi, foarte ușor, simplistă: dezbaterea aprinsă este, nu-i așa, sănătoasă pentru știință. Dar prea mulți teoreticieni au creat prea multe constructe așa-zis noi, în loc de a face legătura între munca lor și aceea a altor psihologi.

Totuși, după opinia mea, există un alt motiv, mai pozitiv, care a generat marea diversitate de teorii ale personalității: oamenii gândesc diferit și unii dintre acești indivizi sunt psihologi care și-au formulat propriile sisteme de constructe mai detaliat decât majoritatea. (Vezi Fiske, 1978, p. 39.) Deși respectul meu pentru un geniu precum Freud rămâne profund, sunt mai puțin impresionat de o abordare care consideră că un sistem centrat pe un construct unic poate fi aplicat întregii umanități. Fără îndoială că există complexe Oedip; totuși, mă întreb cât timp a fost pierdut în terapia de orientare psihanalitică întrucât unii pacienți „rezistenți" își conceptualizau diferit problemele din copilărie, în termeni pe care terapeutul nu-i putea înțelege psihanalitic și care nu își găseau locul în sistemul interpretativ al analistului. (Pentru a fi corecți cu Freud, o critică similară ar putea fi adusă aproape fiecărei teorii a personalității.) Deși psihologii au făcut eforturi considerabile pentru a elimina prejudecata din multe domenii, mult prea mulți, încă, propagă o formă de tiranie interpretativă: orice modalitate de a conceptualiza comportamentul (și/sau filosofia psihologiei) în afară de a lor este greșită sau „pretiințifică".

Din acest motiv, consider că studiul teoriei personalității oferă considerabile beneficii. Dacă înțelegeți cu adevărat diversele teorii, veți fi mai flexibili și mai receptivi în abordarea psihologiei, iar comportamentul uman va fi pentru dumneavoastră mai transparent.

Recapitulare

1. **APLICAȚII PERSONALE ALE TEORIILOR PERSONALITĂȚII.** Teoriile personalității oferă repere care pot ajuta oamenii să-și înțeleagă mai bine motivele și sentimentele reale, să facă alegeri mai bune și să trăiască o viață mai împlinită. Aplicând aceste constructe și idei în cazul propriei personalități, vă va fi mai ușor să evitați erori precum inflexibilitatea exagerată, care a provocat probleme lui Freud și altor teoreticieni; insațiabila goană după faimă, care i-a chinuit pe Erikson și pe alții; lipsa de pregătire pentru situațiile potențial negative, care se pot dovedi mai puternice decât personalitatea, ducând la un comportament atipic, dăunător; și multe alte greșeli care pot duce la frustrare și nefericire.
2. **ALTE PERSPECTIVE ASUPRA PERSONALITĂȚII.** Practic, toate comportamentele noastre sunt influențate atât de psihic, cât și de fiziologic. Deși înelegerea proceselor fiziologice este importantă, perspectiva biologică se potrivește mai curând psihologiei generale decât personalității. Multe culturi ale lumii interpretează conceptele personalității altfel decât vest-europenii și nord-americanii, care au creat teoriile ce v-au fost prezentate. Totuși, cel mai bine este să considerăm perspectiva interculturală o completare a studiului teoriei personalității.
3. **PERSPECTIVĂ DE ANSAMBLU ȘI CONCLUZII.** *Natura fundamentală a ființelor umane:* Psihanaliza freudiană conchide că natura umană este în întregime negativă. La extrema opusă se situează teoreticieni precum Horney și Rogers, care presupun că dorințele și potențialitățile noastre înnăscute sunt în totalitate pozitive. Alți teoreticieni adoptă o poziție mai moderată (și, probabil, mai justificată), atribuindu-ne instincte atât negative, cât și pozitive. Suntem motivați atât de reducerea pulsiunii, cât și de augmentările plăcute ale pulsiunii, atât de cauzalitate, cât și de finalism. Aproape toți teoreticienii personalității sunt de acord în ceea ce privește importanța motivației inconștiente. Totuși, numărul și natura motivațiilor umane rămân un subiect de dispută. *Structura personalității:* Unii teoreticieni au căutat să înfățișeze aspectele complicate și adesea contradictorii ale personalității, creând constructe structurale adecvate. Alții consideră inutile astfel de constructe, sau chiar înșelătoare. Existența și importanța conflictelor intrapsihice conștiente și inconștiente sunt dovedite. Descoperirea faptului că durerea psihică (angoasa) poate fi la fel sau mai gravă decât durerea fizică este o contribuție importantă adusă cunoașterii noastre. Același lucru este valabil și pentru mecanismele de apărare freudiene, care au fost acceptate și încorporate în toate teoriile personalității (chiar dacă, uneori, cu modificări ale terminologiei și principiilor de bază). *Dezvoltarea personalității:* Numai câțiva teoreticieni susțin existența unor stadii de dezvoltare explicite și ei nu sunt de acord unul cu altul. Evenimentele din pruncie și din copilărie sunt extrem de importante pentru dezvoltarea personalității. De asemenea, majoritatea psihologilor moderni sunt de acord că dezvoltarea personalității continuă în copilăria târzie și adolescență. Unii teoreticieni au susținut, de asemenea, existența mai multor tipuri

de personalitate și criterii de sănătate mentală. *Aplicații suplimentare*: Teoria personalității a adus contribuții importante la înțelegerea viselor, psihopatologiei, psihoterapiei, muncii, religiei, educației și literaturii. *Evaluarea teoriei*: Deși teoria personalității are un trecut remarcabil, viitorul său este nesigur. Întrucât majoritatea psihologilor se specializează în domenii specifice de cercetare, este puțin probabil să apară vreo nouă și importantă teorie a personalității în viitorul previzibil.

4. **POSTFAȚĂ: UNELE PERSPECTIVE PERSONALE.** Sunt impresionat de numeroasele intuiții profunde cu care teoreticienii personalității au luminat misterele comportamentului uman și vă provoc să obțineți o înțelegere de sine mai bogată, aplicând aceste intuiții propriei dumneavoastre personalități. De vreme ce fiecare teorie acceptă, de fapt, existența unui oarecare tip de procese inconștiente, aceia care pretind că psihologia poate studia numai forțele evidente sau conștiente și că sunt, în același timp, exhaustive par să înlocuiască integritatea științifică cu pragmatismul. Dacă înțelegeți cu adevărat diversele teorii ale personalității, veți fi mai flexibili și mai receptivi în abordarea psihologiei și veți deține o bază excelentă pentru continuarea muncii în acest domeniu.

Istoric de caz pentru a fi folosit în cadrul întrebărilor pentru studiu

Notă: Studiul de caz din această anexă vă prezintă un tânăr care a obținut *insight*-uri valoroase prin psihoterapie și care reflectează asupra experiențelor anterioare din viața sa.

Secțiunea 1

Este noapte, destul de târziu, mă aflu într-un oraș mare și am plecat pe jos de la un prieten, îndreptându-mă spre casă. Sunt numai la câteva străzi distanță de apartamentul meu, iar zona nu este deosebit de periculoasă. Totuși, am senzația că se va întâmpla ceva foarte rău. Mi-e frică! Așa că încep să merg mai repede. În curând alerg. Ajung la blocul meu, sunt în siguranță și mă întorc să mă uit în urmă. Strada este aproape goală, cu excepția câtorva indivizi care se plimbă degajați, bucurându-se de aerul nopții.

Nu este niciun pericol. Totul a fost în imaginația mea.

Nu numai de străzile orașului mă tem. Când sunt împreună cu alți oameni, mai ales dacă nu îi cunosc bine, am, adesea, aceeași reacție: palme transpirate, emoții și o dorință de a scăpa cât mai repede cu putință. Așa că îi evit pe ceilalți și petrec o grămadă de timp singur, în camera mea. Nu știu de ce mă simt așa, ceea ce înrăutățește lucrurile. Această teamă lipsită de motive aparente mă face să mă simt răvășit și vinovat, astfel încât îmi ascund sentimentele reale de toți ceilalți. Îmi păstrez gândurile, emoțiile și percepțiile într-un înveliș îngust, de jur împrejurul meu, precum un cocon, întrucât nu întrevăd nicio speranță pentru mine în lumea de afară și vreau pur și simplu să evit o și mai mare suferință. Mă simt ca și cum interacțiunile mele cu ceilalți oameni și cu lumea exterioară sunt un joc la care particip și pe care îl observ cu o părticică a minții mele, în timp ce majoritatea atenției mele este prinsă de durerea emoțională și de neliniștea din interiorul meu. Bănuiesc că am o problemă teribilă, însă îmi pare atât de stranie și de înspăimântătoare, încât nu îndrăznesc să o cercetez.

Atât de mult m-am săturat să îmi mai fie frică!

Secțiunea 2

Angoasă și conflict interior: iată povestea vieții mele. Vreau prietenie, afecțiune și iubire. Dar când mă aflu într-o cameră cu mai mulți oameni — nu știu — mâinile îmi transpiră atât de mult, încât îmi este rușine să dau mâna cu cineva. Stau de obicei singur și, când se întâmplă să vorbesc cu cineva, mă bâlbâi și mă fac de râs. Resimt durere și confuzie, fiind tras în două direcții diferite în același timp: îmi doresc relații apropiate, totuși, în permanență, încerc să-i evit pe ceilalți oameni.

Secțiunea 3

Părinții mei erau întotdeauna îngrijorați că mi s-ar fi putut întâmpla ceva. Când eram foarte mic, mi-au cerut să nu traversez niciodată bucătăria. Cel mai scurt drum între sufragerie și camera mea era prin bucătărie și vedeam în fiecare zi că nu se întâmpla nimic rău acolo. Așa încât, într-o zi, am încălcat regula, ei fiind de față, pentru a le arăta ce gândeam. Pentru o clipă am fost mândru de mine, apoi părinții mi-au spus cât de mult i-am dezamăgit și mi-au întors spatele, dezgustați. Am fost zdruncinat; mă simțeam complet singur, ca și cum aș fi fost izgonit din propria mea familie. [Anterior, pacientul suferise o extrem de dureroasă separare de unul dintre părinți, timp de aproape un an, care se prea poate să-l fi lăsat cu o sensibilitate la respingere.] Recent, când mi-am întrebat părinții despre acest lucru, mi-au explicat că citiseră un articol în ziar despre o plită de bucătărie care explodase într-un apartament de pe strada noastră. „Ce altceva am fi putut face? Era responsabilitatea noastră să te protejăm!"

Gândindu-mă la viața mea de până acum, găsesc multe alte momente în care am fost răsfățat sau hiperprotejat de părinți. Adesea era ca și cum încercau să-mi satisfacă trebuințele chiar înainte de a le exprima (sau înainte de a ști că le am). Astfel, am învățat să nu-mi manifest niciodată inițiativa și că lucrul cel mai important în viață este să fii în siguranță. Am hotărât că nu am dreptul să-mi asum vreun risc, chiar dacă mi-aș fi dorit. Și evitarea riscului nu era ușoară, având în vedere pericolul inexplicabil ascuns în propria-mi bucătărie.

Eram prea mic pentru a pune în cuvinte aceste reguli de viață pe care le învățasem. Astfel încât au devenit inconștiente și mi-au determinat comportamentul de atunci încolo. Abia de curând am conștientizat că lupta dintre dorința de a încerca lucruri noi și nevoia de a fi în siguranță reprezintă un conflict între adevăratele mele dorințe și o nevoie de a păstra iubirea părinților mei — iubire care am simțit că mi-a fost luată când am trecut prin bucătărie.

Secțiunea 4

Par cu mulți ani mai tânăr decât vârsta mea reală, ceea ce i-a determinat pe mult prea mulți oameni să mă trateze ca pe un copil. În adolescență, o fată pe care am invitat-o la dans m-a respins disprețuitoare, crezând că este mult mai în vârstă

decât mine. Când aveam 20 de ani, oamenii mă etichetau drept un „băiat drăguț" și mă întrebau la ce liceu învăț. Când i-am spus unei fete pe care tocmai o cunoscusem că sunt student în ciclul superior, a crezut că o mint și a plecat dezgustată.

Chiar dacă erau prieteni și femei care păreau să mă placă, efectele înfățișării mele tinere erau extrem de dureroase. Ajunsesem să mă tem să vorbesc cu persoanele străine. Am hotărât că nu aveam nicio șansă de a impresiona oamenii, astfel încât am încercat să obțin ceea ce doream fiind copilul pasiv ce credeam că lumea se așteaptă să fiu. Și simțeam că trebuie să fie ceva fundamental în neregulă cu mine, pentru că ceilalți nu mă tratau ca pe un adult. Chiar și astăzi, când întâlnesc bărbați care își arată vârsta, simt că îmi sunt superiori — sunt mai maturi, mai dominatori, mai masculini.

Secțiunea 5

Întrucât învățasem în copilărie să mă feresc de orice tentativă de a-mi manifesta inițiativa și să mă tem de posibilitatea de a greși, am abordat activitatea mea de student cu o angoasă deosebită. Nu mă înscriam niciodată la un curs numai de plăcere, chiar dacă programul îmi permitea să particip la opționale; mă limitam la acele cursuri care îmi erau necesare pentru viitoarea profesie. Când, după prima săptămână în care am fost la un curs de chimie pentru avansați, mi-am dat seama că nu puteam face față, am simțit că nu am de ales decât să merg mai departe, chiar dacă în regulamentul facultății era permisă renunțarea la un curs. Așa că am suferit mult, nu am învățat nimic și m-am ales cu o notă slabă. Tot timpul era așa; întotdeauna erau comandamente pe care trebuia să le respect.

Niciodată nu mi-am dat seama că aceste comenzi veneau din propria mea minte și că rolul lor era acela de a ascunde unele aspecte foarte amenințătoare ale realității. Îmi ignorasem propriile dorințe și căutasem siguranța atât de mult timp, încât nu mai știam ce îmi doresc cu adevărat. Având întotdeauna lucruri pe care „trebuia" să le fac, puteam evita conștientizarea faptului că sunt liber — dar prea slab și neajutorat pentru a profita de aceasta.

Secțiunea 6

Mă gândesc în continuare la momentul în care am traversat bucătăria, iar părinții mi-au spus cât de mult i-am dezamăgit. Poate că aceasta nu a fost o respingere atât de teribilă. Mi-i amintesc vag pe părinții mei comentând că am avut un comportament „haios" și, probabil, încercând chiar să ascundă un râset sau două. Poate concluzia mea că erau foarte mânioși întrucât în propria mea bucătărie (și în lume) exista un mare pericol și că trebuie să urmăresc siguranța cu orice preț era bazată pe o interpretare greșită a celor întâmplate.

Nu am discutat niciodată cu părinții mei sentimentele pe care mi le-a provocat acest incident din două motive: eram foarte mic și îmi venea greu să-mi traduc sentimentele în cuvinte și îmi era teamă. Dacă mi-aș fi criticat părinții, susținând

că se înșelau sau că exagerau, mă gândeam că tatăl meu ar fi putut cădea pradă uneia din izbucnirile sale de mânie. Dar poate că și aceasta a fost o interpretare eronată. Mă simțeam rănit și tulburat; ar fi trebuit să le comunic aceasta.

Secțiunea 7

Unul dintre cele mai traumatice evenimente din viața mea a fost recrutarea tatălui meu în armată. Aveam numai 3 ani pe vremea aceea și eram foarte apropiați. [Pacientul nu a întâmpinat dificultăți severe în relația cu tatăl său până mai târziu, când independența a devenit o problemă.] Părinții mei au încercat să-mi explice ce se întâmpla, însă conceptul de recrutare îmi era incomprehensibil. Astfel, când tatăl meu și-a luat rămas-bun în dreptul ușii, am simțit doar nedeslușit că era ceva diferit față de alte dăți. Poate deoarece doream să cred acest lucru, am decis că a plecat la cumpărături la un magazin din apropiere și se va întoarce în curând. Așa că nu am fugit spre el pentru o îmbrățișare de adio și nu i-am spus că îl iubeam foarte mult și că îmi părea rău că pleacă. (Chiar și acum pot simți cât de mult îmi doream acea îmbrățișare!) Dar au trecut multe luni — o perioadă ce a părut o eternitate — până când l-am revăzut.

Incapacitatea mea de a realiza că va fi plecat pentru mult timp și că aceea era ultima mea șansă de a primi o îmbrățișare m-a făcut să mă simt prost. Faptul de a nu-mi fi manifestat emoțiile m-a făcut să mă simt ca un laș. Însă cuvinte precum „prost" și „laș" mă depășeau la acea vârstă, astfel încât am simțit doar o ură de sine puternică și durabilă pe care nu am înțeles-o niciodată cu adevărat.

Secțiunea 8

În copilăria târzie am căpătat câteva obiceiuri autodistructive, pe care le-am păstrat și la vârsta adultă. Îmi rodeam degetele până când se iritau și se inflamau sau îmi mușcam interiorul obrazului și mă opream numai când mergeam prea departe și simțeam o durere ascuțită. Nu intenționam să-mi fac rău sau să mă rănesc, cel puțin conștient. Dar, într-un fel, părea just să-mi fac lucrurile astea, așa că am continuat.

Secțiunea 9

Tatăl meu era un perfecționist și considera reușita școlară extrem de importantă. Într-o zi, în liceu fiind, i-am dat o lucrare pe care o scrisesem pentru ora de geografie, sperând să-mi dea câteva sugestii utile. Ceva mai târziu în aceeași zi, el mi-a înapoiat-o fără niciun cuvânt. Am aruncat o privire și mi-a venit să plâng. Fiecare rând, de pe fiecare pagină, era acoperit cu corecturi făcute cu un creion de un roșu țipător. M-am simțit atât de zdrobit, atât de prost... Odată, tata a strigat atât de tare la mine pentru că „nu vei ajunge nimic", încât m-am îmbolnăvit. Totuși, eram un elev eminent, notele mele situându-mă printre primii 10% din clasă.

Părinții mi-au testat inteligența la vârsta de 8 ani, iar scorul meu fusese foarte ridicat. După aceasta, cred că singurul lucru care l-ar fi putut satisface pe tata ar fi fost un Premiu Nobel. Sau poate că nici așa nu ar fi fost mulțumit.

Secțiunea 10

În fiecare noapte înainte de a merge la culcare, mă simt constrâns să verific soneria ceasului, pentru a fi sigur că este programat să pornească a doua zi dimineață. Nu fac acest lucru o dată, ci de 10 sau 15 ori. Simt că aș dori să pun capăt acestui ritual; este enervant și chiar jenant. Dar dacă îi pun capăt, devin neliniștit, întrebându-mă dacă este sau nu potrivit ceasul. În cele din urmă, devin atât de agitat, încât trebuie să verific încă o dată ceasul pentru a mă asigura că este corect potrivit — și desigur că este.

Glosar de teoreticieni

Notă: Pentru a veni în sprijinul studenților care doresc să aprofundeze studiul, acest glosar cuprinde câțiva teoreticieni ai personalității a căror operă nu a fost prezentată în cadrul textului.

Alfred Adler La fel ca Jung, i s-a opus de timpuriu lui Freud; spre deosebire de Jung (și Freud), el considera scopurile conștient alese mult mai importante decât procesele inconștiente și era de părere că personalitatea este mereu un întreg unitar, indivizibil. Vezi Capitolul 4.

Gordon Allport A inițiat perspectiva axată pe trăsăturile de personalitate folosind date obținute prin cercetare empirică, nu prin intuiție clinică. Vezi Capitolul 12.

Albert Bandura A susținut că Skinner se înșelase respingând importantele cauze cognitive interne ale comportamentului și concentrându-se în principal asupra condiționării operante, care nu este atât de importantă precum învățarea observațională (socială). Vezi Capitolul 16.

Ludwig Binswanger, Medard Boss Psihiatri elvețieni, unii dintre primii psihologi existențiali, ale căror constructe complicate (și, uneori, imposibil de tradus) ridică dificultăți serioase majorității cititorilor.

Raymond Cattell A încercat să descopere cele mai importante trăsături folosind tehnica statistică a analizei factoriale. Vezi Capitolul 13.

John Dollard, Neal Miller Dollard și Miller au fost primii care au atras atenția asupra importanței învățării sociale (observaționale). Ei au încercat, de asemenea, să sintetizeze contribuțiile a doi teoreticieni aparent incompatibili, Freud și Pavlov, aplicând conceptele de condiționare studiului proceselor inconștiente și cauzelor interne ale comportamentului. Deși Dollard și Miller au fost cercetători, ei credeau cu tărie, totodată, în beneficiile observării clinice. „Ce alte discipline au mai fost studiate o oră pe zi, cinci zile pe săptămână [și] între unul și trei ani, în afară de psihoterapie... [și într-o] situație de viață, [care] este vitală, [în care] alternativele sunt ani de zile de suferință sau ani de relativă liniște și succes?" (Dollard & Miller, 1950, pp. 4; vezi și Miller & Dollard, 1941).

Printre ideile lui Dollard și ale lui Miller se numără următoarele: conflictele timpurii devin inconștiente deoarece copilul mic nu poate folosi limbajul pentru a le eticheta adecvat (la fel ca în cazul constructului preverbal al lui Kelly), refularea apare întrucât evitarea materialului provocator de angoasă

constituie o întărire, iar nevroza apare când astfel de refulări ne împiedică să ne folosim gândirea și judecata pentru a rezolva probleme dureroase. „[Nevroticul] nu este capabil să-și rezolve conflictul nici măcar cu trecerea timpului. Deși evident inteligent în unele privințe, el este prost în ceea ce privește conflictul său nevrotic. Totuși, această prostie nu este pervazivă. Este, cu adevărat, un perimetru de prostie în mintea unei persoane destul de inteligente în alte privințe" (Dollard & Miller, 1950, p. 14).

Teoria lui Dollard și Miller nu a avut un impact prea mare asupra psihologiei moderne. Ei și-au prezentat vederile într-o carte publicată în 1950, dar după aceea nu au mai publicat nimic în domeniu, ceea ce nu este cea mai bună metodă de a reconcilia câmpuri teoretice atât de dramatic opuse precum behaviorismul și psihanaliza. De asemenea, ei s-au pronunțat în favoarea păstrării tehnicilor psihoterapeutice freudiene, în loc să aducă inovații metodologice, după cum au făcut, mai târziu, psihoterapeuții comportamentaliști. Dollard și Miller sunt recunoscuți pentru studierea conflictelor intrapsihice: o personalitate poate fi sfâșiată de conflicte „apropiere–apropiere" (are de ales între două alternative pozitive), conflicte „evitare–evitare" (are de ales între două alternative negative), conflicte „apropiere–evitare" (un scop are atât valoare pozitivă, cât și negativă, astfel încât apropierea de scop este amenințătoare, dar evitarea scopului împiedică întărirea) și conflicte „apropiere–evitare" multiple (are de ales între două sau mai multe alternative, fiecare dintre ele având atât valori pozitive, cât și negative).

Erik Erikson A devenit conducătorul mișcării psihanalitice, corectând multe dintre erorile semnificative ale lui Freud în modalități care nu au ofensat freudianismul ortodox. La fel ca Horney, Fromm și Sullivan, el a considerat că determinanții sociali ai personalității sunt mult mai importanți decât pulsiunile. Vezi Capitolul 8.

Hans Eysenck Precum Cattell, el a încercat să descopere cele mai importante trăsături folosind tehnica statistică a analizei factoriale, însă a ajuns la concluzii diferite. Vezi Capitolul 13.

Sigmund Freud A creat prima teorie a personalității, psihanaliza. Vezi Capitolul 2.

Erich Fromm La fel ca Horney, Sullivan și Erikson, el a considerat că determinanții sociali ai personalității sunt mult mai importanți decât pulsiunile. Principalele sale zone de interes au fost influențele sociale patogene și interpretarea viselor. Vezi Capitolul 6.

Heinz Hartmann Unul dintre primii specialiști în psihologia Eului, s-a pronunțat în favoarea unei funcționări intrapsihice mai puțin conflictuale decât cea susținută de Freud. Hartmann a descris funcții precum limbajul, memoria, motricitatea și gândirea, incluzându-le într-o „sferă a Eului lipsită de conflict" — semănând cumva cu centrul pașnic, orientat spre conservare, al unei națiuni, care are legătură dar nu se poate confunda cu războaiele ce s-ar putea purta la granițele ei. Teoria lui Hartmann nu s-a dovedit tot atât de populară ca a lui Erikson, întrucât este extrem de abstractă și de metafizică.

Karen Horney Motivele despărțirii sale de Freud au fost pulsiunile, temă căreia ea îi atribuia o importanță mult mai mică în determinarea personalității, comparativ cu aceea a relațiilor părinte–copil și cu sexualitatea feminină. Principalul său domeniu de interes a fost nevroza. Vezi Capitolul 5.

Carl Jung Inițial un susținător al psihanalizei, el s-a despărțit de Freud pentru a-și dezvolta propriile viziuni teoretice despre procesele inconștiente. Vezi Capitolul 3.

George Kelly A creat o teorie cognitivă idiosincrasică a personalității, care elimină, practic, toate constructele tipice și presupune că noi toți ne comportăm asemenea unor oameni de știință. Vezi Capitolul 15.

Kurt Lewin În anii 1940, Lewin a construit o teorie a personalității bazată pe conceptele matematice de topologie (proprietățile spațiului), frontiere (diviziuni între sectoarele vieții, care sunt mai mult sau mai puțin dificil de traversat), vectori (forțele care îl împing pe individ spre un scop sau îl îndepărtează de țelul său) și valențe (valorile pozitive sau negative asociate oamenilor și obiectelor), care nu mai este populară. Fiind de asemenea un psiholog social, Lewin a fost unul dintre primii care au susținut stilurile de management participativ utilizate cu succes în țări precum Japonia, și care a atras atenția asupra „efectului de hipnoză" (*sleeper effect*) din mesajele persuasive: un mesaj poate să rămână inițial fără efect întrucât a fost emis de o sursă negativă îndoielnică, însă este acceptat mai târziu, când sursa mesajului a fost uitată.

Abraham Maslow La fel ca Rogers, unul dintre cei mai importanți exponenți ai psihologiei umaniste; spre deosebire de Rogers, el a încercat să combine cele mai bune aspecte ale diverselor teorii ale personalității (inclusiv ale psihanalizei freudiene) într-o viziune unitară cu sens și s-a concentrat pe studierea celor mai sănătoși oameni din punct de vedere psihic. Vezi Capitolul 10.

Rollo May A creat o teorie a personalității bazată pe filosofia existențialistă, care reliefează nevoia de afirmare a „faptului-de-a-fi-în-lume", în ciuda spaimelor stârnite de moartea inevitabilă care ne așteaptă pe noi toți. Vezi Capitolul 11.

Neal Miller Vezi John Dollard, Neal Miller.

Walter Mischel În concepția sa, comportamentul este mult mai puțin constant în situații diferite decât se crede în mod general, o problemă crucială pentru teoria trăsăturilor. Folosind cinstea ca pe un exemplu, o persoană poate că nu fură banii pe care un prieten îi lasă pe masă sau nu jefuiește o bancă, însă poate să nu își declare corect impozitele și adesea să depășească limita de viteză cu 30 de kilometri pe oră.

Henry Murray Deși i-a fost coleg lui Allport la Harvard, teoria personalității a lui Murray este extrem de diferită. După întâlnirea sa cu Jung din 1925, la vârsta de 32 de ani, Murray a devenit un apostol al proceselor inconștiente. „Am vorbit ore în șir, plimbându-ne cu barca și fumând pe lacul din fața căminului refugiului său faustian. «Marile zăgazuri ale lumii minunilor se deschideau» și am văzut lucruri la care filosofia mea nu visase niciodată... [Și] am plecat de acolo adept al psihologiei abisale. Trăisem *experiența* inconștientului" (Murray, 1940, pp. 152–153; vezi și Murray, 1951; 1959; 1967; 1968a;

Murray & Kluckhohn, 1953; Murray și alții, 1938). Murray a încercat să extindă orizontul psihanalizei freudiene asupra indivizilor sănătoși. „De la operele lui Aristotel până în zilele noastre, cea mai semnificativă contribuție la cunoașterea teoretică de sine este aceea a lui Freud; însă — probabil și ca o consecință a proiecției — viziunea sa asupra naturii umane este unilaterală... Un analist care este confruntat cu atâtea informații, dar căruia îi lipsește eșantionul rasei umane — omul normal — ar amuți, dintr-odată, din lipsa unor idei adecvate... [Teoria mea propune] o extensie centrată pe sănătate și complementară sistemului freudian centrat pe boală" (Murray, 1959, p. 37; 1968a, p. 6; 1968b, p. 64).

Potrivit lui Murray, motivația umană cuprinde în jur de 20 de trebuințe care pot fi conștiente sau inconștiente și acționează adesea în combinații complicate. De exemplu, dacă un politician lipsit de scrupule se împrietenește cu un informator pentru a obține date scandaloase despre un adversar și pentru a câștiga alegerile, trebuința de afiliere (cu informatorul) este subsidiară trebuinței de agresiune (împotriva adversarului), care este, la rândul ei, subsidiară trebuinței de realizare (câștigarea alegerilor).

Deși Murray își păstrează renumele, majoritatea constructelor sale au avut un impact redus asupra psihologiei moderne. Probabil întrucât terminologia sa este adesea dificil de înțeles, iar scrierile sale sunt aride și tehnice, efortul său de a extinde orizontul psihanalizei freudiene a fost umbrit de psihologia eriksoniană a Eului. Murray a rămas în istoria psihologiei cu două idei: trebuința de realizare și Testul de Apercepție Tematică.

Trebuința de realizare cuprinde dorința de a întreprinde ceva dificil, de a stăpâni un domeniu și/sau de a duce mai departe ceea ce au făcut alții. În ceea ce privește stima de sine și autoeficacitatea percepută, persoanele cu o trebuință de realizare ridicată tind să-și stabilească scopuri mai înalte și să realizeze mai mult. Dar se poate prea bine să le vină greu să delege sarcini unor subordonați sau să accepte sugestii, întrucât simt că sarcina va fi mai bine făcută dacă o fac ei înșiși în felul lor sau să fie interesați de o activitate în care nu există nicio măsură clară a succesului.

Testul de Apercepție Tematică este destinat să măsoare procesele inconștiente, iar popularitatea sa se compară cu aceea a bine-cunoscutului test al petelor de cerneală, Rorschach. Participanților li se arată 20 de fotografii, relativ ambigue în ceea ce privește situațiile prezentate și emoțiile personajelor, și sunt rugați să inventeze o poveste pornind de la fiecare imagine, în care să spună ce se întâmplă în momentul acela și care este deznodământul probabil. Testul se bazează pe ideea că participanții vor proiecta inevitabil (și inconștient) în poveste sentimentele, motivele și credințele importante pentru ei. (Vezi Morgan & Murray, 1935; Murray, 1943; Murray și alții, 1938.)

Carl Rogers Un psiholog umanist care s-a opus cu tărie viziunii absolut negative a lui Freud despre natura umană și a susținut că potențialitățile noastre înnăscute sunt în întregime pozitive. Vezi Capitolul 9.

Julian Rotter Pe lângă sublinierea importanței locusului de control (vezi Capitolul 16), teoria lui Rotter atribuie comportamentul atât expectațiilor, cât și valorii

întăririi. La fel ca în teoria lui Bandura, el susține că suntem mai înclinați să adoptăm comportamente care ne așteptăm să fie întărite. Dar nu ne bazăm comportamentul doar pe expectația de succes, întrucât atunci ne-am angaja doar în cele mai ușoare sarcini. Putem prea bine să căutăm o întărire înalt valorizată, dar cu șanse mici de a fi obținută, ca atunci când un om aflat în căutarea unui loc de muncă candidează pentru un post bine văzut și bine plătit, pentru care competiția este acerbă, în loc de a căuta o slujbă mediocră și prost plătită, ușor de obținut.

William Sheldon Sheldon credea că personalitatea este determinată de caracteristici corporale (somatotipuri), o teorie pe care el a creat-o în anii 1940. Trupul endomorfului este caracterizat de rotunjimi, mezomorful este predominant mușchi și os, iar ectomorful este longilin și zvelt, cu mușchi slab dezvoltați. Detectivul corpolent și gurmand Nero Wolfe este în principal un endomorf, musculosul Arnold Schwarzenegger este în principal un mezomorf, iar slabul și vânosul Sherlock Holmes este în principal un ectomorf. Oamenii sunt rar caracterizați de un singur tip (Holmes nu era un slăbănog), așadar Sheldon evaluează indivizii pe trei scale a câte șapte diviziuni, în funcție de gradul în care corespund fiecăreia dintre aceste trei dimensiuni. De exemplu, Holmes ar putea fi considerat 1–4–7: deloc endomorf, moderat mezomorf și predominant ectomorf.

Sheldon susține, de asemenea, existența a trei temperamente fundamentale. Viscerotonia este caracterizată prin pasiunea pentru confort, sociabilitate, căldură sufletească și lăcomie. Somatotonia este caracterizată de nevoia de activitate musculară, dorința de putere, de neîndurare și de gustul pentru risc. Cerebrotonia se manifestă printr-un comportament inhibat și prin evitarea contactelor sociale. Sheldon considera că există o corelație ridicată între caracteristicile corporale și temperament. Însă teoria sa nu este populară în rândul psihologilor moderni, care sunt de părere că a supraestimat influența caracteristicilor fizice asupra personalității și comportamentului.

B. F. Skinner Un behaviorist care a susținut că psihologia ar trebui să studieze numai comportamentul observabil și care a argumentat superioritatea condiționării operante față de condiționarea clasică în ceea ce privește învățarea. Vezi Capitolul 14.

Harry Stack Sullivan La fel ca Horney, Fromm și Erikson, el a considerat determinanții sociali ai personalității mult mai importanți decât pulsiunile. Principalele sale domenii de interes au fost dezvoltarea personalității și schizofrenia. Vezi Capitolul 7.

Bibliografie

Adler, A. The neurotic constitution: Outline of a comparative individualistic psychology and psychotherapy. New York: Moffat, 1917a.

Adler A. *Study of organ inferiority and its psychical compensation: A contribution to clinical medicine.* New York: Nervous and Mental Disease Publishing Co., 1917b.

Adler A. *What life should mean to you.* New York: Capricorn Books, 1958.

Adler A. *Problems of neurosis.* New York: Harper Torch- Books, 1964.

Adler A. Advantages and disadvantages of the inferiority feeling. În H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (coord.), *Superiority and social interest: A collection of Alfred Adler's later writings.* New York: Norton, 1979a, pp. 50–58.

Adler A. Complex compulsion as part of personality and neurosis. În H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (coord.), *Superiority and social interest. A collection of Alfred Adler's later writings.* New York: Norton, 1979b, pp. 71–80.

Adler A. Compulsion neurosis. În H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (coord.), *Superiority and social interest: A collection of Alfred Adler's later writings.* New York: Norton, 1979c, pp. 112–138.

Adler A. The death problem in neurosis. În H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (coord.), *Superiority and social interest: A collection of Alfred Adler's later writings.* New York: Norton, 1979d, pp. 239–247.

Adler A. The differences between individual psychology and psychoanalysis. În H.L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (coord.), *Superiority and social interest: A collection of Alfred Adler's later writings.* New York: Norton, 1979e, pp. 205–218.

Adler A. The neurotic's picture of the world: A case study. În H. L. Ansbacher & R.R. Ansbacher (coord.), *Superiority and social interest: A collection of Alfred Adler's later writings.* New York: Norton, 1979f, pp. 96–111.

Adler A. On the origin of the striving for superiority and of social interest. În H.L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (coord.), *Superiority and social interest: A collection of Alfred Adler's later writings.* New York: Norton, 1979g, pp. 29–40.

Adler A. Religion and individual psychology. În H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (coord.), *Superiority and social interest: A collection of Alfred Adler's later writings.* New York: Norton, 1979h, pp. 271–308.

Adler A. The structure of neurosis. În H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (coord.), *Superiority and social interest: A collection of Alfred Adler's later writings.* New York: Norton, 1979i, pp. 83–95.

Adler A. Typology of meeting life problems. În H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (coord.), *Superiority and social interest: A collection of Alfred Adler's later writings.* New York: Norton, 1979j, pp. 66–70.

Adler A. *Sensul vieții*, București: IRI, 1995.
Adler A. *Psihologia școlarului greu educabil*, București: IRI, 1995.
Adler A. *Cunoașterea omului*. București: IRI, 1996.
Adler A. *Înțelegerea vieții*, București: Trei, 2009.
Adler A. *Practica și teoria psihologiei individuale*, București: Trei, 2011.
Adler J. Freud in our midst. *Nesweek*, 27 martie 2006, pp. 43–49.
Ainsworth, M. D. S. Patterns of infant-mother attachments: Antecedents and effects on development. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 1985, *61*: 771–791.
Allport, G. W. *Personality: A psychological interpretation*. New York: Holt, 1937.
Allport, G. W. *The use of personal documents in psychological science* (Bull. 49). New York: Social Science Research Council, 1942.
Allport, G. W. *The individual and his religion*. New York: Macmillan, 1950.
Allport, G. W. *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. New Haven; Yale UniversityPress, 1955.
Allport, G. W. *The nature of prejudice*. Reading, Mass: Addison-Wesley, 1954.; (variantă prescurtată): New York: Anchor Books, 1958.
Allport, G. W. *Personality and social encounter*. Boston: Beacon Press, 1960.
Allport, G. W. *Letters from Jenny*. New York: Harcourt, Brace and World, 1965.
Allport, G. W. *The person in psychology: Selected essays*. Boston: Beacon Press, 1968.
Allport, G. W. *Structura și dezvoltarea personalității*, București: Editura Didactică și Pedagogică, 1991.
Allport, G. W. & Allport, F. H. *The A-S reaction study*. Prima ediție: 1928. Ediție revizuită: Boston: Houghton Mifflin, 1949.
Allport, G. W. & Postman, L. *The psychology of rumor*. New York: Holt, 1947.
Allport, G. W. & Vernon, P. E. *Studies in expressive movement*. New York: Macmillan, 1933.
Allport, G. W., Vernon, P. E. & Lindzey, G. *A study of values*. Prima ediție (Allport & Vernon): 1931. A treia ediție: Boston: Houghton Mifflin, 1960.
American Psychological Association. APA Monitor. iulie/august 2002, p. 20.
Anastasi, A. *Psychological testing* (a 4-a ed.). New York: Macmillan, 1976
Arieti, S. *Interpretation of schizofrenia* (ed. rev.). New York: Basic Books, 1974.
Ayllon, T., & Azrin, N. H. *The token economy: A motivational system for therapy and rehabilitation*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1968.
Bachelor, A., & Horvath, A. *The therapeutic relationship*. În M. A. Hubble, B. L. Duncan & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: What works in therapy*. Washington, D. C.: American Psychological Association, 1999, p. 133–178.
Bandura, A. *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1969.
Bandura, A. (Ed.) *Psychological modeling: Conflicting theories*. Chicago: Aldine Atherton, 1971.
Bandura, A. *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, N. J.: Pretince-Hall, 1973.
Bandura, A. *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N. J.: Pretince-Hall, 1977.
Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 1977b, *84*: 181–215.
Bandura, A. The self system in reciprocical determininsm. *American Psychologist*, 1978, *33*: 344–358.

Bandura, A. Self-referent thought: A developmental analysis of self-efficacy. În J. F. Flavell & L. Ross (coord.) *Social Cognitive Development: Frontiers and possible futures.*, Cambridge, Anglia: Cambridge University Press, 1981.

Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 1982a, *37*: 122–147.

Bandura, A. The self and mechanisms of agency. În J. Suls (coord.) *Psychological perspectives of the self* (Vol. 1), Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1982b.

Bandura, A. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N. J. Prentice —Hall, 1986.

Bandura, A. Social cognitive theory of moral thought and action. În *Handbook of moral behavior and development:* Vol. 1: Theory. Hilsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1991.

Bandura, A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. În *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge England: Cambridge University Press, 1955.

Bandura, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997.

Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Patorelli, C. Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Development*, 1996, *67*: 1206–1222.

Bandura, A., Ross D., & Ross S. A: *Transmission of aggression through imitation of aggressive models*. Journal of Abnormal and Social Psychology, 1961, *63*: 575–582.

Bandura, A., & Walters, R. *Social Learning and Personality Deveopment*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1963.

Bannister, D. (coord.) *Issues and approaches in personal construct theory*. Orlando, Fla.: Academic Press, 1985.

Baumeister, R. F., & Tice D.M. Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1990, *9*: 165–196.

Baumeister, R. F., Tice D. .M., & Hutton D. G. Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 1989, *57*: 547–579.

Becker, E. *The denial of death*. New York: Free Press, 1973.

Bergin, A. E. The evaluation of therapeutic outcomes. În *Handbook of psychotherapy and behavior change: An empirical analysis*. New York: Wiley, 1971.

Bergin, A. E., & Strupp, H. H. *Changing frontiers in the science of psychotherapy*. Chicago: Aldine Atherton, 1972.

Bieber, I. *Cognitive psychoanalysis*. New York: Aronson, 1980.

Bloland, S. E. Fame: The power and cost of a fantasy. *The Atlantic Monthly*, 1999 (Noi.), 51–62.

Bloland, S. E. *In the shadow of fame: A memoir by the daughter of Erik H. Erikson*. New York: Viking, 2005.

Blumenthal, R. *Scholars seek the hidden Freud in newly emerging letters*. The New York Times, 18 august 1981a, pp. 15–16.

Blumenthal, R. *Did Freud's isolation, peer rejection prompt key theory reversal?* The New York Times, 25 august 1981b, pp. 13, 16.

Bottome, P. *Alfred Adler: A portrait from life* (a 3-a ed.). New York: Vanguard Press, 1957.

Bower, G. H. & Hilgard, E. R. *Theories of learning* (a 5-a ed.). Englewood Cliffs, N. J. Prentice–Hall, 1981.

Bowlby, G. *Attachment and loss*. New York: Basic Books, 1969.

Bowlby, J. *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books, 1988.

Boy, A. V. & Pine, G. J. *A person-centered foundation for counseling and psychotherapy* (a 2-a ed.). Springfield, Ill: Charles C. Thomas, 1999.

Breger, L. *Freud's unfinished journey: Conventional and clinical perspectives in psychoanalytic theory*. Londra: Routledge & Kegan Paul, 1981.

Brenner, C. *An elementary textbook of psychoanalysis* (ed. rev.). New York, Anchor Books, 1974.

Brome, V. *Jung: Man and myth*. New York: Atheneum, 1978.

Brown, J. D. & Gallagher, F. M. Coming to terms with failure: Private self-enhancement and public self-enhancement. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1992, *28*: 3–22.

Brown, J. D., & Smart, S. A. The self and social conduct: Linking self-representations to prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, *60*: 368–375.

Cain, D. J., & Seeman, J. (coord.) *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice*. Washington, D. C.: American Psychological Association, 2002.

Cantril, H. & Allport, G. W. *The psychology of radio*. New York: Harper, 1935.

Carlson, R. Personality. *Annual Review of Psychology*, 1975, *26*: 393–414.

Carlson, R. & Levy, N. Studies of Jungian typology: I. Memory, social perception and social action. *Journal of Personality*, 1973, *41*: 559–576.

Cassidy, J. Child-mother attachment and self in six-years-olds. *Child Development*, 1988, *59*: 121–134.

Cattell, R. B. *Description and measurement of personality*. New York: World Book Co., 1946.

Cattell, R. B. Concepts and methods in the measurement of group syntality. *Psychological Review*, 1948, *55*: 48–63.

Cattell, R. B. *Personality: A systematic, theoretical and factual study*. New York: McGraw-Hill, 1950.

Cattell, R. B. *Factor analysis: An introduction and manual for psychologist and social scientist*. New York: Harper, 1952a.

Cattell, R. B. The three basic factor-analytic research design — Their interrelations and derivatives. *Psychological Bulletin*, 1952b, *49*: 499–520.

Cattell, R. B. *Personality and motivation structure and measurement*. New York: World Book Co., 1957.

Cattell, R. B. Personality theory growing from multivariate quantitative research. În S. Koch (coord.) *Psychology: A study of a science* (Vol. 3). New York: Mc Graw-Hill, 1959, p. 257–327.

Cattell, R. B. The multiple abstract variance analysis equations and solutions for nature-nurture research on continuous variables. *Psychological Review*, 1960, *67*: 353–372.

Cattell, R. B. *Personality and social psychology*. San Diego: Knapp, 1964.

Cattell, R. B. *The scientific analysis of personality*. Londra: Penguin, 1965.

Cattell, R. B. (coord.) *Handbook of multivariate experimental psychology*. Chicago: Rand McNally, 1966.

Cattell, R. B. *Abilities: Their structure, growth and action*. Boston: Houghton Mifflin, 1971.

Cattell, R. B. *Personality and mood by questionnaire*. San Francisco: Jossey-Bass, 1973.

Cattell, R. B. Autobiography. În G. Lindzey (coord.), *A history of psychology in autobiography* (Vol. 6). Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1974, p. 61–100.

Cattell, R. B. *Personality and learning theory: Vol. 1. The structure of the personality in its environment.* New York: Springer, 1979.

Cattell, R. B. *Personality and learning theory: Vol. 2 A systems theory of maturation and structured learning.* New York: Springer, 1980.

Cattell, R. B. *The inheritanceof personality and ability: Research methods and findings.* New York: Academic Press, 1982.

Cattell, R. B. & Child, D. *Motivation and dynamic structure.* New York: Wiley, 1975.

Cattell, R. B. & Dreger, R. N. (coord.) *Handbook of modern personality theory.* New York: Appleton-Century-Crofts, 1975.

Cattell, R. B., Eber, H. W. & Tatsuoka, M. M. *Handbook for the sixteen personality factor questionnaire.* Champaign, Ill.: Institute for Personality and Ability Testing, 1970.

Cattell, R. B., & Kline, P. *The scientific analysis of personality and motivation.* New York: Academic Press, 1976.

Cattell, R. B., & Scheier, I. H. *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety.* New York: Ronald, 1961.

Chomsky, N. Review of Skinner's „Verbal Behavior". *Language*, 1959, 35: 26–58.

Chomsky, N. *The case against B. F. Skinner.* New York Review of Books, 1971, 12/20: 18–24.

Coles, R. *Erik H. Erikson: The growth of his work.* Boston: Little, Brown, 1970.

Cook, E. W., Ill, Hodes, R. L. & Lang, P. J. Preparedness and phobia: Effects on stimulus content on human visceral conditioning. *Journal of Abnormal Psychology*, 1986, *95*: 195–207.

Coopersmith, S. *Coopersmith self-esteem inventories.* Palo Alto, Calif: Consulting Psychologists Press, 1984.

Corsini, R. (coord.) *Current psychotherapies.* Itasca, Ill.: F. E. Peacock, 1973.

Costa, P. T. Jr. & McCrae, R. R. Personality in adulthood: A six-year longitudinal study of self-reports and spouse ratings on the NEO personality inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, *54*: 853–863.

Costa, P. T. Jr. & McCrae, R. R. *Revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual.* Odessa, Fla.: Psychological Assesment Resources, 1992a.

Costa, P. T. Jr. & McCrae, R. R, Trait psychology comes of age. În T. B. Sonderegger (coord.) *Nebraska symposium on motivation: Psychology and aging.* Lincoln: University of Nebraska Press, 1992b.

Costa, P. T. Jr. & McCrae, R. R Set like plaster? Evidence for the stability of adult personality. În T. F. Heatherton & J. L. Weinberger (coord.), *Can personality change?* Washington, D. C.: American Psychological Association, 1994.

Cramer, P. Defense mechanisms in psychology today. *American Psychologist*, 2000, *55*: 637–646.

Cramer, P., & Block J. Preschool antecedents of defende mechanism used in young adults. *Journal of personality and Social Psychology*, 1998, *74*: 159–169.

Cramer, P., & Davidson, K. (coord.) Defense mechanisms in contemporary personality research. *Journal of personality*, 1998, *66*(6).

Crumbaugh, J. C. Cross-validation of purposes-in-life test based on Frankl's concept. *Journal of Individual Psychology*, 1968, *24*: 74–81.

Davey, G. C. L. Preparedness and phobias: Specific evolved associations or a generalized expectancy bias? *Behavioral and Brain Sciences*, 1995, *18*: 289–297.

Dement, W. Experimental dream studies. În J. Masserman (coord.) *Science and psychoanalysis: Scientific proceedings of the academy of psychoanalysis* (Vo. 7). New York: Grune & Stratton, 1964.

Dement, W. *Some must watch while some must sleep*. San Farancisco: Freeman, 1974.

Digman, J. M. Personality Structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 1990, *41*:417–440.

Dollard J., & Miller N. E. *Personality and psychotherapy: An analysis in terms of learning, thinking and culture*. New York: McGraw-Hill, 1950.

Dreifus, C. A conversation with Philip G. Zimbardo: Findind hope in knowing the universal capacity for evil. *The New York Times*, 3 aprilie, 2007, p. D2.

Eagle, M. N. Review of P. I. Mahony: Freud and the Rat Man. *Contemporary Psychology*, 1988, *33*: 205–206.

Ellenberger, H. F. *The discovery of the unconscious*. New York: Basic Books, 1970.

Ellenberger, H. F. „The story of Anna O.": A critical review with new data. *The Journal of the History of the Behavior Sciences*, 1972, *8*: 267–279.

Elms, A. C. Skinner's dark year and *Walden Two*. *American Psychologist*, 1981, *36*: 470–479.

Elms, A. C. Erikson's history. *Contemporary Psychology*, 2001, *46*: 338–391.

Endler, N. S. & Speer, R. L. Personality psychology: Research trends for 1993–1995. Journals of Personality, 1998, 66: 621–669.

Epstein, S. The self-concept: A review and the proposal of an integrated theory of personality. În E. Staub (coord.), *Personality: Basic aspects and current research*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentince-Hall, 1980.

Erikson, E. H. *Statement to the committee on privilege and tenure of the University of California concerning the California loyalty oath*. Psychiatry, 1951, 14: 243–245.

Erikson, E. H. The dream specimen of psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1954, *2*: 5–56.

Erikson, E. H. *Young man Luther: A study in psychoanalysis and history*. New York: Norton, 1958.

Erikson, E. H. *Identity and the life cycle: Selected papers*. New York: International Universities Press, 1959.

Erikson, E. H. *Childhood and society* (a 2-a ediție). New York: Norton, 1963.

Erikson, E. H. *Insight and responsability: Lectures on the ethical implications of psychoanalytic insight*. New York: Norton, 1964.

Erikson, E. H. The ontology of ritualization. În R. Loewenstein și alții (coord.), *Pschoanalysis — a general psychology*. New York: International Universities Press, 1966.

Erikson, E. H. Identity: *Youth and Crisis*. New York: Norton, 1968.

Erikson, E. H. *Gandhi's truth: On the origins of militant nonviolence*. New York: Norton, 1969.

Erikson, E. H. *In search of common ground: Conversations with Erik H. Erikson and Huey P. Newton*. New York: Norton, 1973.

Erikson, E. H. *Dimensions of a new identity: The 1973 Jefferson lectures in the humanities*. New York: Norton, 1974.

Erikson, E. H. *Life history and the historical moment*. New York: Norton, 1975.

Erikson, E. H. *Toys and reasons*. New York: Norton, 1977.
Erikson, E. H. *The life cycle completed: A review*. New York: Norton, 1982.
Erwin, E. Psychoanalytic therapy: The Eysenck argument. *American Pychologist*, 1980, *35*: 435–443.
Evans, R. I. *Dialogue with Erich Fromm*, New York: Harper & Row, 1966.
Evans, R. I. *B. F. Skinner: The man and his ideas*. New York: E. P. Dutton, 1970.
Evans, R. I. *Dialogue with Erik Erikson*. New York: E. P. Dutton, 1969.
Evans, R. I. *Gordon Allport: The man and his ideas*. New York: E. P. Dutton, 1970.
Evans, R. I. *Carl Rogers: The man and his ideas*. New York: E. P. Dutton, 1975.
Evans, R. I. *Jung on elementary psychology: A discussion between C. G. Jung and Richard I. Evens* (a 2-a ed.). New York: E. P. Dutton, 1976.
Ewen, R. B., *An introduction to theories of personality* (ed. I). New York: Academic Press, 1980.
Ewen, R. B., Personality theories. În W. E. Craighead & C. B. Nemeroff (coord.), *The Corsini encyclopedia of psychology and behavioral science* (ed. a 3-a). New York: Wiley, 2001, p. 1176–1181.
Eysenck, H. J. *Dimensions of personality*. London: Routledge & Kegan Paul, 1947.
Eysenck, H. J. The effects of psychotherapy: An evaluation. *Journal of Consulting Psychology*, 1952, *16*: 319–324.
Eysenck, H. J. The effects of psychotherapy. *International Journal of Psychiatry*, 1965, *1*: 99–142.
Eysenck, H. J. *The effects of psychotherapy*. New York: International Science Press, 1966.
Eysenck, H. J. *The biological basis of personality*. Springfield, Ill.: Thomas, 1967.
Eysenck, H. J. *The inequality of man*. San Diego, Calif.: Edits Publishers, 1975.
Eysenck, H. J. *Development of a theory*. În C D. Spielberger (coord.), *Personality, genetics and behavior*. New York: Praeger, 1982.
Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. *Manual for the Eysenck personality inventory*. San Diego, Calif.: Educational and Industrial Testing Service, 1968.
Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. G. *Manual for the Eysenk personality Questionnaire*. San Diego, Calif.: Educational and Industrial Testing Service, 1975.
Fenichel, O. *The psychoanalytical theory of neurosis*. New York: Norton, 1945.
Ferster, C. B. & Skinner, B. F. *Schedules of reinforcement*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1975.
Fiedler, F. E. A comparison of therapeutic relationships in psychoanalytic, nondirective, and Adlerian therapy. *Journal of Consulting Psychology*, 1950, *14*: 436–445.
Fine, R. *Psychoanalysis*. În R. Corsini (coord.), *Current psychotherapies*. Itasca Ill.: F. E. Peacock, 1973, pp. 1–33.
Fisher, S. & Greenberg, R. P. *The scientific credibility of Freud's theories and therapy*. New York: Basic Books, 1977.
Fisher, S. & Greenberg, R. P. *Freud scientifically reappraised: Testing the theories and therapy*. New York: Wiley, 1996.
Fiske, D. W. *Strategies for personality research*. San Francisco: Jossey-Bass, 1978.
Fordham, F. *Introducere în psihologia lui C. G. Jung*. București: IRI, 1998.
Foulkes, D. *The psychology of sleep*. New York: Charles Scribner's Sons, 1966.
Fransella, F. *George Kelly*. London: Sage, 1995.
Freud, A. *Eul și mecanismele de apărare*. București: EFG, 2002

Freud, S., *Interpretarea viselor*, Opere, vol. 9. București: Trei, 1999.
Freud, S., *Nevroza la copil*, Opere vol. 2. București: Trei, 2000.
Freud, S., *Psihologia inconștientului*, Opere vol. 3. București: Trei, 2000.
Freud, S. *Studii despre societate și religie*, Opere, vol. 4. București: Trei, 2000.
Freud, S. *Inhibiție, simptom, angoasă*, Opere, vol. 5. București: Trei, 2001.
Freud, S. *Studii despre sexualitate*, Opere, vol. 6. București: Trei, 2001.
Freud, S. *Comicul și umorul*, Opere, vol. 8. București: Trei, 2002.
Freud, S. *Nevroză, psihoză, perversiune*, Opere, vol. 7. București: Trei, 2004.
Freud, S. *Tehnica psihanalizei*, Opere, vol. 11. București: Trei, 2004.
Freud, S. *Compendiu de psihanaliză*, Opere, vol. 13. București: Trei, 2005.
Freud, S. *Psihopatologia vieții cotidiene*, Opere, vol. 14. București: Trei, 2006.
Freud, S. *Vis și telepatie*, Opere, vol. 15. București: Trei, 2007.
Freud, S. *Viața mea și psihanaliza*, vol. 16. București: Trei, 2007.
Freud, S., *Introducere în psihanaliză*, București, Trei, Opere esențiale, vol. 1, 2009.
Freud, S. & Breuer, J. *Studies on hysteria*. Ediția originală: 1895; New York: Avon Books, 1966.
Friedman, L. J. *Identity's architect: A biography of Erik H. Erikson*. New York: Scribner, 1999.
Fromm, E. *The forgotten language: An introduction to the understanding of dreams, fairy tales and myths*. New York: Grove Press, 1957.
Fromm, E. *Marx's concept of man*. New York: Frederick Ungar, 1961.
Fromm, E., *Beyond the chains of illusion: My encounter with Marx and Freud*. New York: Simon & Schuster, 1962a.
Fromm, E. Interview in *The New York Post*, 22 aprilie 1962b.
Fromm, E. *Frica de libertate*. București: Teora, 1998.
Fromm, E. *Psychoanalysis and religion*. New York: Bantam Books, 1967.
Fromm, E. *The crisis of psychoanalysis: Essays on Freud, Marx and social psychology*. New York: Fawcett, 1971a.
Fromm, E. *The heart of man: Its genius for good or evil*. New York: Perennial, 1971b.
Fromm, E. *The anatomy of human destructiveness*. New York: Holt, Rinehart & Winaton, 1973.
Fromm, E. *Arta de a iubi*. București: Anima, 1995.
Fromm, E. *The revolution of hope*. New York: Perennial, 1974b.
Fromm, E. *Man for himself: Am inquiry into the psychology of ethics*. New York: Fawcett, 1976a.
Fromm, E. *The sane society*. New York: Fawcett, 1976b
Fromm, E. *To have or to be?* New York: Harper & Row, 1976c.
Fromm, E. *Greatness and limitations of Freud's thought*. New York: Harper & Row, 1980.
Fromm, E. *On disobedience: And other essays*. New York: Seaburry Press, 1981.
Fromm-Reichmann, F. *Principles of intensive psychotherapy*. Chicago: University of Chicago Press, 1950.
Furtmüller, C. Alfred Adler: A biographical essay. În H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (coord.), *Superiority and social interest* (a 3-a ed.) New York: Norton, 1979, pp. 311–394.
Garcia, J., & Koelling, R. A. Relations of cue to consequences in avoidance learning. *Psychonomic Science*, 1966, 4: 123–124.

Garfield, S. Psychotherapy: A 40 year appraisal. *American Psychologist*, 1981, *36*: 174–183.

Gay, P. *Freud: A life of our time*. New York: Norton, 1988.

Gelman, D. *Finding the hidden Freud*. Newsweek, 25 noiembrie 1991, pp. 60–61.

Gendlin, E. T. Carl Rogers (1902–1987). *American Psychologist*, 1988, *43*: 127–128.

Glassman, W. E. *Approaches to psychology*. (a 3-a ed.) Buckingham, England: Open University Press, 2000.

Goldberg R. L. An alternative „description of personality:" The Big Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, *59*: 1216–1229.

Goldberg R. L. The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 1993, *48*: 26–34.

Goldfried, M. R. Toward the delineation of therapeutic change principles. *American Psychologist*, 1980, *35*: 991–999.

Goldstein, K. *The organism*. New York: American Book Co., 1939.

Goldstein, K. *Human nature in the light of psychopathology*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1940.

Goleman, D. As a therapist, Freud fell short, scholars find. *The New York Times*, 6 martie 1990, p B5, B9.

Graham, W., & Balloun, J. An empirical test of Maslow's need hierachy theory. *Journal of Humanistic Psychology*, 1973, *13*: 97–108.

Guterl, F. What Freud got right. *Newsweek*, 11 noiembrie 2002, pp. 50–51.

Hall, C. S. *The meaning of dreams*. New York: McGraw-Hill, 1966.

Hall, M. H. An interview with B. F. Skinner, *Psychology Today*, 1967a, *1*(5): 21–23; 68–71.

Hall, M. H. An interview with Rollo May, *Psychology Today*, 1967b, *1*(5): 25–29; 72–73.

Hall, M. H. A conversation with Carl Rogers, *Psychology Today*, 1967c, *1*(7): 19–21; 62–66.

Hall, M. H. A conversation with Abraham H. Maslow, *Psychology Today*, 1968a, *2*(2): 35–37; 54–57.

Hall, M. H. A conversation with Henry A. Murray, *Psychology Today*, 1968b, *2*(4): 57–63.

Harris, B. Whatever happened to little Albert? *American Psychologist*, 1979, *34*: 151–160.

Harris, B. Ceremonial versus critical history of psychology. *American Psychologist*, 1980, *35*: 218–219.

Harter, S. The perceived competence scale for children. *Child Development*, 1982, *53*: 87–97.

Hartshorne, H. & May, M. A. *Studies in the nature of character: Studies in deceit*. New York: Macmillan, 1928.

Hattie, J. *Self-concept*. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1992.

Heine, R. W. A comparison of patients' reports on psychotherapeutic experiences with psychoanalytic, nondirective and Adlerian therapists. *American Journal of Psychotherapy*, 1953, *7*: 16–23.

Hilgard, E. R., & Bower, G. H. *Theories of learning* (a 4-a ed.) Englewood Cliffs, N. J.: Prentince-Hall, 1975.

Hoffman, E. *The right to be human: A biography of Abraham Maslow*. Los Angeles: Tarcher, 1988.

Horn, J. Raymond Bernard Cattell (1905–1998). *American Psychologist*, 2001, *56*:71–72.

Horney, K. *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. New York: Norton, 1950.

Horney, K. *Feminine psychology*. New York: Norton, 1967.

Horney, K. *Direcții noi în psihanaliză*. București: Univers Enciclopedic, 1995.

Horney, K. *Autoanaliza*. București: Oscar Print, 1995.

Horney, K. *Conflictele noastre interioare. O teorie constructivă asupra nevrozei*. București: IRI, 1998.

Horney, K. *Personalitatea nevrotică a epocii noastre*. București: Univers Enciclopedic, 2010.

Hunt, J. M. Psychological development. Early experience. *Annual Review of Psychology*, 1979, *30*: 103–143.

Jaffé A. *The myth of meaning: Jung and the expansion of consciousness*. New York: Penguin Books, 1975.

John, O. P. The „Big Five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. În L. A. Pervin (coord.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford Press, 1990.

Jones, E. Rationalization in everyday life. *Journal of Abnormal Psychology*, 1908, *3*: 161.

Jones, E. *The life and work of Sigmund Freud. Vol. 1.* (prescurtat) New York: Anchor Books, 1963a.

Jones, E. *The life and work of Sigmund Freud*. Vol. 2. (prescurtat) New York: Anchor Books, 1963b.

Jones, E. *The life and work of Sigmund Freud*. Vol. 3 (prescurtat) New York: Anchor Books, 1963c.

Jones, M. C. The elimination of children's fears. *Journal of Experimental Psychology*, 1924a, *7*: 382–390.

Jones, M. C. A laboratory study of fear: The case of Peter. *Journal of Genetic Psychology*, 1924b, 31: 308–315.

Jung, C. G. *The association method*. (în orig.: 1910) Standard Edition: Princeton, N.J.: Princeton University Press, vol. 2.

Jung, C. G. *Commentary on The secret of golden flower*. (în orig.: 1929) Standard Edition: Princeton, N.J.: Princeton University Press, vol. 13.

Jung, C. G. *Some aspects of modern psychotherapy*. (în orig.: 1930) Standard Edition: Princeton, N.J.: Princeton University Press, vol. 16.

Jung, C. G. Problems of modern psychotherapy. În *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace & World, 1933a, pp. 28–54.

Jung, C. G. The aims of psychotherapy. În *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace & World, 1933b, pp. 55–73.

Jung, C. G. *A review of the complex theory*. (în orig.: 1934a) Standard Edition: Princeton, N.J.: Princeton University Press, vol. 8.

Jung, C. G. *Principles of practical psychotherapy*. (în orig.: 1935a) Standard Edition: Princeton, N.J.: Princeton University Press, vol. 16.

Jung, C. G. *What is psychotherapy?* (în orig.: 1935b) Standard Edition: Princeton, N.J.: Princeton University Press, vol. 16.

Jung, C. G. *Psychological factors determining human behaviour*. (în orig.: 1937) Standard Edition: Princeton, N.J.: Princeton University Press, vol. 8.

Jung, C. G. (coord.) *Man and his symbols*. New York: Dell, 1968.

Jung, C. G. On psychic energy. În *On the nature of the psyche*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1969a, p. 3–66.
Jung, C. G. On the nature of the psyche. În *On the nature of the psyche*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1969b, p. 69–144.
Jung, C. G. *The psychology of the transference*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1969f.
Jung, C. G. The stages of life. În *The portable Jung*. New York: Viking Press, 1971a, p. 3–22.
Jung, C. G. The strucure of the psyche. În *The portable Jung*. New York: Viking Press, 1971b, p. 23–46.
Jung, C. G. Instinct and the unconscious. În *The portable Jung*. New York: Viking Press, 1971c, pp. 47–58.
Jung, C. G. The transcendent function. În *The portable Jung*. New York: Viking Press, 1971e, pp. 273–300.
Jung, C. G. Syncronicity: An acausal connecting principle. În *Syncronicity*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1973b, pp. 3–103.
Jung, C. G. On syncronicity. În *Syncronicity*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1973c, pp. 104–115.
Jung, C. G. General aspects of dream psychology. În *Dreams*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1974a, p. 23–66.
Jung, C. G. On the nature of dreams. În *Dreams*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1974b, pp. 67–83.
Jung, C. G. The practical use of dream analysis. În *Dreams*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1974c, pp. 87–109.
Jung, C. G. Individual dream symbolism in relation to alchemy. În *Dreams*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1974d, p. 115–297.
Jung, C. G. Psychoanalysis and association experiments. În *The psychoanalytic years*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1974e, pp. 3–32.
Jung C. G. *Simboluri ale transformării*. București, Teora, 1999.
Jung, C. G. *Arhetipurile și inconștientului colectiv*. Opere Complete, vol. 1. București, Trei, 2003.
Jung, C. G. *Amintiri, vise, reflecții*. București: Humanitas, 2004.
Jung, C. G. *Tipuri Psihologice*. Opere Complete, vol. 6. 1921. București, Trei, 2004.
Jung, C. G. *Aion. Contribuții la simbolistica Sinelui*. Opere Complete, vol. 9. București, Trei, 2005.
Jung, C. G. *Mysterium Coniunctionis*. Opere Complete, vol. 14/1; 14/2; 14/3. București, Trei, 2005.
Jung, C. G. *Psihogeneza bolilor spiritului*. Opere Complete, vol. 3. București, Trei, 2005.
Jung, C. G. *Dezvoltarea personalității*, Opere Complete, vol. 17. București, Trei, 2006.
Jung, C. G. *Despre fenomenul spiritului în artă și știință*. Opere Complete, vol. 15. București, Trei, 2007.
Jung, C. G. *Două scrieri despre psihologia analitică*. Opere Complete, vol. 7. București, Trei, 2007.
Jung, C. G. *Freud și psihanaliza*. Opere Complete, vol. 4. București, Trei, 2008.
Jung, C. G. *Psihologia religiei vestice și estice*. Opere Complete, vol. 11. București, Trei, 2010.
Jung. C. G. *Civilizația în tranziție*, Opere Complete, vol. 10, București: Trei, 2011.

Kahn, E. Heinz Kohut and Carl Rogers: A timely comparison. *American Psychologist*, 1985. *40*: 893–904.

Kantrowitz, B., & Springen, K. What dreams are made of. *Newsweek*, 9 august, 2004, pp. 41–47.

Karen, R. Becoming attached. *Atlantic Monthly*, 1990(2), 35–70.

Kazdin A E. *The token economy: A review and evaluation*. New York: Plenum Press, 1977.

Kelly, G. A. *The psychology of personal constructs* (2 vol.) New York: Norton, 1955. Reeditare (numai capitolele 1–3): *A theory of personality: The psychology of personal constructs*. New York: Norton, 1963.

Kelly, G. A. *Clinical psychology and personality: Selected papers*. (B. Maher, coord.) New York: Wiley, 1969.

Kelly, G. A. A brief introduction to personal construct theory. În D. Bannister (coord.), *Perspectives in personal construct theory*. New York: Academic Press, 1970a, p. 1–29.

Kelly, G. A. Behavior is an experiment. În D. Bannister (coord.), *Perspectives in personal construct theory*. New York: Academic Press, 1970b, p. 255–269.

Kelman, H. C. Introduction in K. Horney, *Feminine psychology*. New York: Norton, 1967.

Kernis, M. H., Brockner, J. & Frankel, B. S. Self-esteem and reactions to failure: The mediating role of overgeneralization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, *57*: 707–714.

Kilmann, R. H., & Taylor, V. A. Contingency approach to laboratory learning: Psychological types versus experimental norms. *Human Relations*, 1974, *27*: 891–909.

Lazarus, A. A. Where do behavior therapists take their troubles? *Psychological reports*, 1971, *28*: 349–350.

Leahy, R. L. Parental practices and the development of moral judgment and self-image disparity during adolescence. *Developmental psychology*, 1981, *17*: 580–594.

Leahy, R. L., & Huard, C. Role taking and self-image disparity în children. *Developmental psychology*, 1976, *12*: 504–508.

Leary, M. R. The social and psychological importance of self-esteem. În R. M. Kowalski & M. R. Leary (coord.), *The social psychology of emotional and behavioral problems*. Washington D. C.: *American Psychological Association*, 1999.

Lewis, H. B. *Freud and modern psychology: Vol. 1. The emotional basis of mental illness*. New York: Plenum Press, 1981.

Lippmann, P. Nocturnes: On listening to dreams. Hillsdale, N. J.: Analytic Press, 2000.

Locke, E. L. Is „behavior therapy" behavioristic? [An analysis of Wolpe's psychotherapeutic methods]. *Psychological Bulletin*, 1971, *76*: 318–327.

Loehlin, J. C., Mc Crae, R. R:, & Costa, P. T. Jr. Heritabilities of common and measure-specific components of the Big Five personality factors. *Journal of Research in Personality*, 1998, *32*: 431–453.

Lowry, R. J. (coord.) *The journals of A. H. Maslow* (2 vol.). Monterey, Calif.: Brooks/Cole, 1979.

Luborsky, L., Singer, B., & Luborsky L. Comparative studies of psychotherapies: „Is it true that „Everyone has won and all must have prizes?" *Archives of General Psychiatry*, 1975, *32*: 995–1008.

Lyubomirsky, S. Why some people are happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 2001, *56*: 239–249.

MacCorquodale, K. Skinner's *Verbal behavior:* A retrospective appreciation. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 1969, *12*: 831–841.

MacCorquodale, K. On Chomsky's review of Skinner's *Verbal behavior*. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 1970, *13*: 83–100.

Maddux, J. E. Why the little blue engine could: Self-efficacy and the real power of positive thinking. *Contemporary Psychology*, 1998, *43*: 601–602.

Maher, B. (coord.) *Vezi* Kelly, 1969.

Mahony, P. J. *Freud and the Rat Man*. New Haven, Conn.: Yale University Press, 1986.

Manaster, G. J. & Corsini, R. J. *Individual Psychology: Theory and practice*. Itasca, Ill.: F. E. Peacock, 1982.

Manktelow, K. I. *Reasoning and thinking*. Hove, England: Psychology Press, 1999.

Marcia, J. E. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1966, *3*: 551–558.

Marcia, J. E. Identity in adolecence. În J. Adelson (coord.), *Handbook of adolescent psychology*. New York: Wiley, 1980, pp. 159–187.

Marcia, J. E. The relational roots of identity. În J. Kroger (coord.), *Discussions on ego identity*. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1993, pp. 101–120.

Marmor, J. & Woods, S. M. (coord.) *The interface between the psychodynamic and behavioral therapies*. New York: Plenum, 1980.

Marsh, H. W. A multidimensional, hierarchical self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 1990, *2*: 77–172.

Marsh, H. W. Integrating of self-concept theory and research: A lonely cry of protest from the dust bowl of empiricism. *Contemporary Psychology*, 1992, *37*: 1321–1322.

Maslow, A. H. *Eupsychian management: A journal*, Homewood, IL.: Irwin-Dorsey, 1965.

Maslow, A. H. *Toward a psychology of beeing* (a 2-a ed.). New York: Van Nostrand Reinhold, 1968.

Maslow, A. H. *Toward a psychology of science: A reconnaissance*. Chicago: Regnery, 1969.

Maslow, A. H. *Religions, values and peak-experiences*. New York: Viking, 1970.

Maslow, A. H., *Motivație și personalitate*. București: Trei, 2008.

Maslow, A. H. *The furthe reaches of human nature*. New York: Viking, 1971.

Masters, W. H. & Johnson, V. E. *Human sexual response*. Boston: Little, Brown, 1966.

May, R. (coord.) *Symbolism in religion and literature*. New York: Braziller, 1960,

May, R. *The art of counseling*. Nashville: Apex Books, 1967a.

May, R. Contributions of existential psychotherapy. În R. May, E. Angel, & H. F. Ellenberger (coord.), *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York: Touchstone Books, 1967b, pp. 37–91.

May, R. The origins and significance of the existential movement in psychology. În R. May, E. Angel & H. F. Ellenberger (coord.), *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York: Touchstone Books, 1967c, pp. 3–36.

May, R. *Psychology and the human dilemma*. New York: Van Nostrand Reinhold, 1967d.

May, R. The emergence of existential psychology. În R. May (coord.), *Existential psychology* (a 2-a ed.) New York: Random House, 1969a.

May, R. Existential bases of psychotherapy. În R. May (coord.), *Existential psychology* (a 2-a ed.) New York: Random House, 1969b.

May, R. *Love and will*. New York: Norton, 1969c.

May, R. *Power and innocence: A search for the sources of violence*. New York: Norton, 1972.

May, R. *Man's search for himself.* New York: Delta, 1973.
May, R. *The courage to create.* New York: Norton, 1975.
May, R. *The meaning of anxiety* (ed. rev.) New York: Norton, 1977a.
May, R. Reflections anc commentary. În C. Reeves, *The psychology of Rollo May.* San Francisco: Jossey-Bass, 1977b, p. 295–309.
May, R. *Freedom and destiny.* New York: Norton, 1981.
May, R. *My quest for beauty.* Dallas, Texas: Saybrook, 1985.
May, R. & Caligor, L. *Dreams and symbols: Man's unconscious language.* New York: Basic Books, 1968.
McAdams, D. P. The five-factor model in personality: A critical appraisal. *Journal of Personality,* 1992, *60*: 329–361.
McAdams, D. P. *The stories we libve by: Personal myths and the making of the self.* New York: William Morrow, 1993.
McAdams, D. P. Can personality change? Levels of stability and growth in personality across the life span. În T. F. Heatherton & J. L. Weinberger (coord.), *Can personality change?* Washington, D. C.: American Psychological Association, 1994.
McAdams, D. P. Three voices of Erik Erikson. *Contemporay Psychology,* 1997, *42*: 575–578.
McCrae, R. R. (coord.) The five-factor model: Issues and applications [Număr special]. *Journal of Personality,* 1992, *60.*
McCrae, R. R. & Costa, P. T. Jr. Validation of the five factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology,* 1987, *52*: 81–90.
McCrae, R. R. & Costa, P. T. Jr. *Personality in adulthood.* New York: Guilford Press, 1990.
McCrae, R. R., Costa, P. T. Jr., de Lirna, M. P., Simoes, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., Marusic, I., Bratko, D., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Chae G.-H. & Piedmont, R. L. Age differencies in personality personality across the life span: Parallels in five cultures. *Developmental Psychology,* 1999, *35*: 466–477.
McCrae, R. R., Costa, P. T. Jr.,del Pilar, G. H., Rolland, G. P. & Parker, W. D. Cross-cultural assessment of the five factor model: The revised NEO personality inventory. *Journal of Cross-Cultural Psychology,* 1998, *29*: 171–188.
McGuire, W. (coord.) *The Freud/Jung letters.* Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1974.
Meltzoff, J. & Kornreich, M. *Research in psychotherapy.* New York: Atherton, 1970.
Menninger, K. A., & Holzman P. S. *Theory of psychoanalytic technique* (a 2-a ed.). New York: Basic Books, 1973.
Milgram, S. Behavioral Study of obedience. *Journal of Abnormal and Social Psychology,* 1963, *67*: 371–378.
Milgram, S. *Obedience to authority: An experimental view.* New York: Harper & Row, 1974.
Miller, N. E., & Dollard, J. *Social learning and imitation.* New Haven: Yale University Press, 1941.
Mindess, H. *Makers of psychology: The personal factor.* New York: Human Sciences Press, 1988.
Mischel, W. Toward a cognitive social learning reconceptualization of personality. *Psychological Review,* 1973, *80*: 252–283.

Mischel, W. Convergences and challenges in the search for consistency. *American Psychologist*, 1984, *39*: 351–354.

Mischel, W. Personality dispositions revisited and revised: a view after three decades. În L. A. Pervin (coord.), *Handbook of personality: Theory and research*. New York, Guilford Press, 1990.

Mischel, W. & Peake, P. K. Beyond déjà vu in the search for cross-situational consistency. *Psychological Review*, 1982, *89*: 730–755.

Morgan, C. D. & Murray, H. A. A method for investigating fantasies. *Archives of Neurological Psychiatry*, 1935, *34*: 289–306.

Mosak, H. H. & Dreikurs, R. Adlerian psychotherapy. În R. Corsini (coord.), *Current psychotherapies*. Itasca, Ill.: F. E. Peacock, 1973, pp. 35–83.

Murray, H. A. What should psychologists do about psychoanalysis? *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 1940, *35*:150–175.

Murray, H. A. *Thematic Apperception Test manual*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1943.

Murray, H. A. (Office of Strategic Services Asseement Staff). *Assesment of men*. New York: Rinehart, 1948.

Murray, H. A. Some basic psychological assumptions and conceptions. *Dialectica*, 1951, *5*: 266–292.

Murray, H. A. Preparations for the scaffold of a comprehensive system. În S. Koch (coord.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3). New York: McGraw-Hill, 1959, pp. 7–54.

Murray, H. A. Studies of stressful interpersonal disputations. *American Psychologist*, 1963, *18:* 28–36.

Murray, H. A., Autobiography. În E. G. Boring & G. Lindzey (coord.), *A history of psychology in autobiography* (Vol. 5). New York: Appleton-Century-Crofts, 1967, pp. 283–310.

Murray, H. A. Components of an evolving personological system. În D. L. Sills (coord.) *International encyclopedia of the social sciences* (Vol. 12). New York: MacMillan and Free Press, 1968a, 5–13.

Murray, H. A. In nomine diaboli. *Psychology Today*, 1968b, *2(4)*: 64–69.

Murray, H. A. & Kluckhohn, C. Outline of a conception of personality. În C. Kluckhohn, H. A. Murray & D. M. Schneider (coord.), *Personality in nature, society and culture* (a 2-a ed.) New York: Knoph, 1953, pp. 3–52.

Murray, H. A. și alții. *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press, 1938.

Myers, D. G. *Psychology* (a 8-a ed.). New York: Worth, 2006.

Myers, I. B. *The Myers-Briggs Type Indicator. Princeton*, N. J.: Educational Testing Service, 1962.

Myers, I. B. *Introduction to type*. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologist Press, 1993.

Myers, I. B. & McCaulley, M.H. Manual: *A guide to the development and use of the Myers-Briggs Type Indicator*. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1985.

Myers, K. D. & Kirby, L. K. *Introduction to type dynamics and development*. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press, 1994.

Neimeyer, G. J. & Neimeyer, R. A. (coord.). *Advances in personal construct psychology* (Vol. 1). Greenwich, Conn.: JAI Press, 1990.

Neimeyer, R. A. & Neimeyer, G. J. (coord.). *Advances in personal construct psychology* (Vol. 2). Greenwich, Conn.: JAI Press, 1992.

Newman, B. M. & Newman, P. R. *Development through life: A psychosocial approach* (a 7-a ed.). Belmont, Calif.: Brooks/Cole Wadsworth, 1999.

Ohman, A. Face the beast and fear the face: Animal and social fears as prototypes for the evolutionary analyses of emotion. *Psychophysiology*, 1986, 23: 123–145.

Olson, H. E. (coord.) *Early recollections: Their use in diagnosis and psychotherapy*. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas, 1979.

Oppenheimer, R. Analogy in science. *American Psychologist*, 1956, *11:* 127–135.

Orgler, H. Alfred Adler: *The man and his work*. New York: Mentor Books, 1972.

Overall, J. E. Note on the scientific status of factors. *Psychological Bulletin*, 1964, *61*: 270–276.

Paulhus, D. L. Sphere-specific methods of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1983, *44*: 1253–1265.

Paulhus, D. L., Fridhandler, B. & Hayes, S. Psychological defense: Contemporary theory and research. În R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs (coord.), *Handbook of personality*. New York: Academic Press, 1997, pp. 544–580.

Pavlov, I. P. The scientific investigations of the psychical faculties of processes in the higher animals. *Science*, 1906, *24*: 613–619.

Pavlov, I. P. *Lectures on conditioned reflexes*. New York: International Publishers, 1928.

Pavlov, I. P. *Opere alese*, vol. II („Fiziologia activității superioare nervoase: reflexe condiționate"), București: Editura Academiei RPR, 1951.

Perry, H. S. *Psychiatrist of America: The life of Harry Stuck Sullivan*. Cambridge, Mass.: Belknap/Harvard University Press, 1982.

Pettigrew, T. F. A bold stroke for personality half a century ago. *Contemporary psychology*, 1990, *35*: 533–536.

Piers, E. V. *Piers-Harris self-concept scale (The way I feel about myself)*. Los Angeles, Calif.: Western Psychological Services, 1984.

Progoff, I. *Jung's psychology and its social meaning*. (a 2-a ed.) New York: Anchor Books, 1973.

Quinn, S. *A mind of her own: The life of Karen Horney*. Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1988.

Rapaport, D., Gill, M. M. & Schafer, R. *Diagnostic psychological testing* (ed. rev., coord. De R. R. Holt). London: University of London Press, 1970.

Reeves, C. *The psychology of Rollo May*. San Francisco: Jossey-Bass, 1977.

Reik, T. *Listening with the third ear*. New York: Pyramid, 1964.

Rieff, P. *Freud: The mind of the moralist*. New York: Anchor Books, 1961.

Rieff, P. Introduction. În S. Freud, *Dora: an analysis of the case of hysteria*. New York: Collier, 1963.

Roazen, P. (coord.) *Sigmund Freud*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1973.

Roazen, P. *Erik H. Erikson: The power and limits of a vision*. New York: Free Press, 1976a.

Roazen, P. *Freud and his followers*. New York: Meridian, 1976b.

Rogers, C. R. *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

Rogers, C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. În S. Koch (coord.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3). New York: McGraw-Hill, 1959: pp. 184–256.

Rogers, C. R. *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice.* Boston: Houghton Mifflin, 1961.

Rogers, C. R. Client-centerd therapy. În E. Shostrom (coord.), *Three approaches to psychotherapy* (Film nr. 1) Orange, California: Psychological Films, 1965 (tipărit în Rogers & Wood, 1974, pp. 237–253.)

Rogers, C. R. Autobiography. În E. G. Boring & G. Lindzey (coord.), *A history of psychology in autobiography* (Vol. 5). New York: Appleton-Century-Crofts, 1967, pp. 341–384.

Rogers, C. R., *Freedom to learn: A view of what education might become.* Columbus, Ohio: Charles E. Merril, 1969.

Rogers, C. R. *Becoming partners: Marriage and its alternatives.* New York: Delta, 1972.

Rogers, C. R. *Carl Rogers on encounter groups.* New York: Perennial, 1973a.

Rogers, C. R. Some new challenges. *American Psychologist,* 1973b, *28*: 379–387.

Rogers, C. R. In retrospect: fourty-six years. *American Psychologist,* 1974, *29*: 115–123. (Retipărit în Evans, 1975, p. 121–146.)

Rogers, C. R. *Carl Rogers on personal power.* New York: Delacorte, 1977.

Rogers, C. R. *A way of being.* Boston: Houghton-Mifflin, 1980.

Rogers, C. R. Nuclear war: A personal response. *American Psychological Association Monitor,* 1982, *13* (8): 6–7.

Rogers, C. R. *Freedom to learn from the 80s.* Columbus, Ohio: Merril, 1983.

Rogers, C. R. *A deveni o persoană. Perspectiva unui psihoterapeut.* București: Trei, 2008.

Rogers, C. R. & Dymond, R. F. (coord.) *Psychotherapy and personality change.* Chicago: University of Chicago Press, 1954.

Rogers, C. R., Gendlin, E. T., Kiesler, D. J. & Truax, C. B. *The therapeutic relathionship and its impact: A study of psychotherapy with schizophrenics.* Madison: University of Wisconsin Press, 1967.

Rogers, C. R. & Skinner, B. F. Some issues concerning the control of human behavior: A symposium. *Science,* 1956, *124*: 1057–1066. (Retipărit în Evans, 1975, p. xliv-lxxxviii.)

Rogers, C. R. & Stevens, B. *Person to person: The problem of being human.* New York: Pocket Books, 1971.

Rogers, C. R. & Woodd, J. K. Client-centered theory: Carl R. Rogers. În A. Burton (coord.), *Operational theories of personality.* New York: Brunner/Mazel, 1974, pp. 211–258.

Rold, G. H., & Fitts, W. H. *Tennessee self-concept scale: Revised manual.* Los Angeles, Calif.:Western Psychological Services, 1988.

Rosenhan, D. L. On being sane in insane places. *Science,* 1973, *179:* 250–258.

Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs,* 1966, 80, *1* (tot numărul 609).

Rubins, G. L. Karen Horney: *Gentle rebel of psychoanalysis.* New York: Dial, 1978.

Rutter, M. Maternal deprivation. În H. M. Bornstein (coord.) *Handbook of parenting (Vol. 4) Applied and practical parrenting.* Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates, 1995, pp. 3–31.

Rychlak, J. F. The marginalist as alternativist. *Contemporary Psychology,* 1997, *42*: 106–107.

Sagan, C. *The demon-haunted world: Science as a candle in the dark.* New York: Random Hause, 1996.

Samelson, E. J. B. Watson's little Albert, Cyril Burt's twins and the need for a critical science. *American Psychologist*, 1980, *35*: 619–625.

Schiedel, D. J. & Marcia, J. E. Ego identity, intimacy, sex role orientation and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1985, 21, 149–160.

Schulz, R. & Ewen, R. B. *Adult development and aging: Myths and emerging realities* (a 2-a ed.) New York: Macmillan, 1993.

Searles, H. F. *Collected papers on schizofrenia and related subjects*. New York: International Universities Press, 1965.

Sechrest, L. Personality. *Annual Review of Psychology*, 1976, *27*: 1–27.

Seligman, M. E. P. *Helplessness: On depression, development and death*. San Francisco, Freeman, 1975.

Seligman, M. E. P. The effectiveness of psychotherapy: The *Consumer Reports* study. *American Psychologist*, 1995, *50*: 965–974.

Seligman, M. E. P. *Optimismul se învață*, București: Humanitas, 2004.

Shelder, J. Mayman, M. & Manis, M. The illusion of mental health. *American Psychologist*, 1993, *48*: 1117–1131.

Shevrin, H. & Dickman, S. The psychological unconscious: A necessary assumption for all psychological theory? *American Psychologist*, 1980, *35*: 421–434.

Shlien, J. M., Mosak, H. H. & Dreikurs, R. Effect of time limits: A comparison of two psychotherapies. *Journal of Counseling Psychology*, 1962, 9: 31–34.

Shostrom, E. Personal Orientation Inventory (POI): *A test of self-actualization*. San Diego, Calif.: Educational and Industrial Testing Service, 1963.

Shostrom, E. An inventory for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*, 1965, *24*: 207–218.

Silverman, L. H. On the role of data from laboratory experiments in the development of the clinical theory of psychoanalysis. *International Review of Psycho-Analysis*, 1975, *2*: 1–22.

Silverman, L. H. Psychoanalytic theory: „The reports of my death are greatly exaggerated." *American Psychologist*, 1976, *31*: 621–637.

Singer, E. *Key concepts in psychotherapy* (a 2-a ed.) New York: Basic Books, 1970.

Singer, J. L. An updated evaluation of Freud's theories: Will anyone listen? *Contemporary Psychology*, 1997, *42*: 309–310.

Skinner, B. F. *The behavior of organisms: An experimental analysis*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1938.

Skinner, B. F. *Walden Two*. New York: MacMillan, 1948.

Skinner, B. F. *Verbal behaviors*. New York: Appleton-Century-Crofts, 1957.

Skinner, B. F. *Science and human behavior*. New York: Free Press, 1965.

Skinner, B. F. Autobiography. În E. G. Boring & G. Lindzey (coord.), *A history of psychology in autobiography* (Vol. 5). New York: Appleton-Century-Crofts, 1967, pp. 385–413.

Skinner, B. F. *Contigencies of reinforcement: A theoretical analysis*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1969.

Skinner, B. F. *Revoluția științifică a învățământului*, București: Editura Didactică și Pedagogică, 1971.

Skinner, B. F. *Beyond freedom and dignity*. New York: Bantam, 1972a.

Skinner, B. F. *Cumulative Record: A selection of papers* (a 3-a ed.) New York: Appleton-Century-Crofts, 1972b.

Skinner, B. F. *About behaviorism*. New York: Vintage Books, 1976.
Skinner, B. F. *Particulars of my life*. New York: McGraw-Hill, 1977.
Skinner, B. F. *Reflections on behaviorism and society*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1978.
Skinner, B. F. *The shaping of a behaviorist: Part two of an autobiography*. New York: Knopf, 1979.
Skinner, B. F. Intellectual self-management in old age. *American Psychologist*, 1983, *38*: 239–244.
Skinner, B. F. The shame of American education. *American Psychologist*, 1984, *39*: 947–954.
Skinner, B. F. What is wrong with daily life in Western world *American Psychologist*, 1986, *41*: 568–574.
Skinner, B. F. *Upon further reflection*, Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1987.
Skinner, B. F. & Vaughan, M. E: *Enjoy old age: A program of self-management*. New York: Norton, 1983.
Sloane, R. B., Staple, F. R., Cristol, A. H., Yorkstone, N. J. & Whipple, K. *Psychotherapy versus behavior therapy*. Cambridge Mass.: Harvard University Press, 1975.
Stephenson, W. The significance of Q-technique for the study of personality. În M. L. Reymert (coord.), *Feelings and emotions: The Mooseheart symposium*. New York: McGraw-Hill, 1950.
Stephenson, W. *The study of behavior: Q-technique and its methodology*. Chicago: University of Chicago Press, 1953.
Stern, P. J. *C. G. Jung: The haunted prophet*. New York: Delta Books, 1977.
Sternberg, R. J. *Cognitive psychology* (a 2-a ed.) Fort Worth Texas: Harcourt, 1999.
Sternberg, R. J Psychology: *In search of human mind* (a 3-a ed.) Fort Worth Texas: Harcourt, 2001.
Sternberg, R. J. & Ben-Zeev, T. *Complex cognition: The psychology of human thought*. New York: Oxford University Press, 2001.
Strupp, H. H. Some comments on the future of psychoanalysis. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 1971, 3: 117–120.
Strupp, H. H. On the technology of psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 1972, *26*: 270–278.
Strupp, H. H. On the basic ingredients of psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1973, *41*: 1–8.
Strupp, H. H. & Bergin, A. E. Some empirical and conceptual basis for coordinated research in psychotherapy: A critical review of issues, trend and evidence. *International Journal of Psychiatry*, 1969, *7*: 18–90.
Strupp, H. H. & Howard, K. I. A brief history of psychotherapy research. În D. K. Freedheim (coord.), *History of psychotherapy: A century of change*. Washington, DC: American Psychological Association, 1992.
Suinn, R. The terrible twos — Anger and anxiety. *American Psychologist*, 2001, *56*: 27–36.
Sullivan, H. S. *Entry in Current Biography*, 1942.
Sullivan, H. S. *Conceptions of modern psychiatry*. New York: Norton, 1953.
Sullivan, H. S. *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton, 1968.
Sullivan, H. S. *The psychiatric interview*. New York: Norton, 1970.
Sullivan, H. S. *The fusion of psychiatry and social science*. New York: Norton, 1971.

Sullivan, H. S. *Personal psychopathology*. New York: Norton, 1972.
Sullivan, H. S. *Clinical studies in psychiatry*. New York: Norton, 1973.
Sullivan, H. S. *Schizophrenia as a human process*. New York: Norton, 1974.
Sulloway, F. *Born to rebel*. New York: Pantheon, 1996.
Tafarodi, R. W. & Vu, C. Two-dimensional self-esteem and reactions to success an failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1997, 23: 626–635.
Thorne, F. C. & Pishkin, V. The existential study. *Journal of Clinical Study*, 1973, 29: 387–410.
Tice, D. M. Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality of Social Psychology*, 1991, 60: 711–725.
Triandis, H. C. The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 1989a, 96: 506–520.
Triandis, H. C. Cross-cultural studies of individualism and collectivism. În J. J. Berman (coord.), *Nebraska symposium on motivation* 1989. Lincoln: University of Nebraska Press, 1989b.
Triandis, H. C. *Culture and social behavior*. New York: McGraw-Hill, 1994a.
Triandis, H. C. Culture and social behavior. În W. J. Lonner & R. S: Malpass (coord.), *Psychology and culture*. Boston: Allyn & Bacon, 1994b.
VandenBos, G. R. (coord.) Psychotherapy research [număr special] *American Psychologist*, 1986, 41: 111–214.
VandenBos, G. R. (coord.) Outcome assesment of psychotherapy [număr special] *American Psychologist*, 1996, 51: 1007–1079.
Wachtel, P. L. *Psychoanalysis and behavior therapy: Toward an integration*. New York: Basic Books, 1977.
Wachtel, P. L. Investigation and its discontents: Some constraints on progress in psychological reasearch. *American Psychologist*, 1980, 35: 399–408.
Wachtel, P. L. *Action and insight*. New York: Guilford Press, 1987.
Wahba, M. A. & Bridwell, L. G. Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 1976, 15: 212–240.
Wallerstein, R. S. & Sampson, H. Issues in research in the psychoanalytic process. *International Journal of Psychoanalysis*, 1971, 52: 11–50.
Waterman, A. S. Identity development from adolescence to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Developmental psychology*, 1982, 18: 341–358.
Waterman, C. K., Buebel, M. E. & Waterman A. S. Relationship between resolution of the identity crisis and outcomes of previous psychosocial crises. *Proceedings of the Annual Convention of the American Psychological Association*, 1970, 5: 467–468.
Watson, J. B. Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 1913, 20: 158–177.
Watson, J. B. *Behavior for the standpoint of a behaviorist*. Philadelphia: Lippincott, 1919.
Watson, J. B. *Behaviorism*. New York: Norton, 1924.
Watson, J. B., & Rayner, R. Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 1920, 3: 1–14.
Watson, J. B., Watson, R. R. Studies on infant psychology. *Scientific Monthly*, 1921, 13: 493–515.

Welkowitz, J., Ewen, R. B. & Cohen, J. *Introductory statistics for the behavioral sciences* (a 5-a ed.) New York: Wiley, 2000.

White, M. J. Sullivan and treatment. În P. Mullahy (coord.) *The contributions of Harry Stack Sullivan*. New York: Hermitage House, 1952, pp. 117–150.

Whitmont, E. C., & Kaufmann, Y. Analytical Psychotherapy. În R. Corsini (coord.), *Current psychotherapies*. Itasca, Ill.: F. E. Peacock, 1973, pp. 85–117.

Winter, D. A. *Personal construct psychology in clinical practice: Theory, research and applications*. New York: Routledge, 1992.

Wolpe, J. *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1958.

Wolpe, J. *The practice of behavior therapy* (a 2-a ed.) New York: Pergamon, 1973.

Wolpe, J. & Lazarus, A. A. *Behavior therapy techniques: A guide to the treatment of neuroses*. New York: Pergamon, 1966.

Wylie, R. C. *The self-concept* (Vol. 1). Lincoln: University of Nebraska Press, 1974.

Wylie, R. C. *The self-concept* (Vol. 2). Lincoln: University of Nebraska Press, 1979.

Wylie, R. C. *Measures of self-concept*. Lincoln, Nebraska: University of Nebraska Press, 1989.

Yalom, I. D. & Lieberman, M. A. A study of encounter group casualties. *Archives of General Psychiarty*, 1971, 25: 16–30.

Zimbardo, P. G. Pathology of imprisonment. *Transaction/Society*, aprilie 1972, pp. 4–8.

Zimbardo, P. G. You can't be a sweet cucumber in a vinegar barrell. *The Edge* (www.wdge.org), 18 ianuarie 2005.

Tipar: ARTPRINT
Email:office@artprint.ro
Tel: 021.336.36.33